

كتاب الحياة

حياتك .. افهمها ولا تدمرها

تأليف جدو كريشنا مورتي

مقدمة المترجم أنت وحدك قادرٌ على تغيير العالم

نعيش في عالم يمجّد التعقيد والطموح وجمع المعارف والمعلومات، ورغم التطوّر التكنولوجي المتسارع ووسائل الترفيه المتزايدة إلا أنّ الحياة لم تغدُ أيسر، بل صارت معركة الوجود أقسى، والمنافسة مع الآخر أشرس، والصراع المحموم في داخلنا أعنف، لأننا نريد المجد والشهرة والمال، ويأخذنا السعي في دروب شائكة لا نعرف فيها راحة أو سكينة، وبما أننا عاجزون عن تحقيق أهدافنا وحدنا نعتمد على الآخرين، فنستغلهم لغاياتنا ويستغلوننا لغاياتهم، فأي مجتمع تُنتجه هذه العلاقة المشوَّهة؟

العلاقة الحقيقية مع الآخر نقيةٌ لا تشوبها الغايات، أمّا المجتمع القائم على الاستغلال المتبادل فهو مؤسس على العنف... المجتمع أنت، والعالم علاقتُك بالآخرين.

قد نتذمّر من الحال التي انتهى إليها العالم والمجتمع كما لو أننا لسنا جزءاً من العالم والمجتمع الذي نعيش فيه! فكيف نفهم ما يجري حولنا إذا عجزنا عن فهم أنفسنا؟ إننا نخشى التوغل عميقاً في ذواتنا، ونفضل الهرب بعيداً واللجوء إلى أفكار سائدة... هذا لن ينفع، لأن الحقيقة نابعة من فهم الذات، والتغيير نحو الأفضل لا ينطلق من نظريات أو مفاهيم أو تيارات فكرية إنما من داخل النفس، ومن إعادة فهم علاقتنا بالآخرين، وهذا هو الإصلاح الحقيقي.

لا يمكن أن يحصل التنوير ما دامت أسباب الجهل قائمة، والإنسانية واحدة، ومن يستغل نفْساً فهو يستغلّ نفسه أولاً، ومن يقتل شخصاً آخر فهو يقتل نفسه.

كتاب الحياة اسمٌ على مسمى، وتأملات كريشنامورتي اليومية دعوة صريحة لفهم الذات، والتمتع بالجمال، ومعرفة الحقيقة، وعيش الحياة لحظة بلحظة ويوماً في إثر يوم، إنها رحلة تأملية شيّقة، ومَن يودّ الترحال فلينفضْ عنه تراكمات الماضي وليحطّم قيود المحيط وليبدأ الآن دون انتظار!

كنان القرحالي

2019/8/3

ينايركيف ننطلق إلى المستقبل ونحن مكبّلون بقيود الماضي؟

1 يناير

ابدأ من حيث أنت

تظلُّ في حالة تفكير دائم. هلّا تجلس بلا تفكير، دون أن تشغل بالك بأي أمر، ودون أن تبذل جهداً للتركيز... فقط اجلس بعقل هادئ.

استرخِ، وستسمع جميع الأصوات حولك، البعيدةَ منها والقريبةَ، ولن يركّز عقلك على صوت دون سواه.

الأمر سهل، فقط استمع بهذه الطريقة، وستجد تغييراً استثنائياً يحصل في داخلك. إنه تغيير يدخل أعماق النفس بلا استئذان، تغييرٌ بسيط لكنّ فيه عمقاً مبهجاً وجمالاً صرفاً.

2 يناير

لا تنتقِ ما تريد سماعه

كيف تنصت؟ لا تنصت وذهنك منشغل بأمر ما، لأن ما ستسمعه ليس سوى صدى لما تفكر به، أي لطموحك ورغباتك وهواجسك ومخاوفك... ستسمع عندها ما تريد سماعه، ستنتقي ما تود سماعه، ما يرضيك ويمنحك الراحة ويخفف معاناتك.

إذا استمعت بهذه الطريقة فأنت تنصت لصوتك فحسب، وإلى رغباتك الشخصية. لكنني أريدك أن تنصت إلى كل شيء، لا ما يُقال فقط أو ما ترغب بسماعه، إنما إلى كل شيء... إلى الضوضاء في الشوارع وضجيج الترام وزقزقة العصافير واضطراب البحر وصوت زوجك وأصدقائك... إلى صرخة طفل.

أنت منصت حقيقي عندما تنحّي رغباتك جانباً، وتشعر بالمكان حيث أنت من خلال حاسة السمع.

3 يناير

المحبّون منصتون حقيقيون

الإنصات فن لن تتقنه بسهولة، ولا شكّ أنّ فيه جمالاً وفهماً عميقَين.

فلنبدأ من الإنصات، لأننا ننصتُ دائماً بوجود تصوّر مسبق في عقولنا، أو تؤثّر وجهةُ نظر ما علينا، فلا نحاول الإنصات التام الذي أتحدث عنه.

إننا لا نستمع ببساطة، وتتلاطم أمواج أفكارنا واستنتاجاتنا وميولنا في داخلنا... يجب أن نتحلّى بالهدوء الداخلي والاسترخاء اليقظ، ونتحررَ من قيود التفكير والأهواء والضغوط.
إنها حالة غير انفعالية، تتيح لنا سماع شيء أبعد من الكلمات. تشوّشنا الكلمات، وعلينا ألا ننسى أنها مجرّد وسيلة للتواصل الخارجي، لكننا نريد بالإنصات التواصلَ الداخلي مع كل ما يجري حولنا.
المحبّون غالباً منصتون حقيقيون، ومن النادر أن تجد منصتاً حقيقياً سواهم، لأن معظمنا مهووس بالسعي خلف غاية ما أو هدف معيّن، وفي خضم سعينا هذا نعيش إما غالبين أو مغلوبين، لكن لو أصغينا بعيداً عن المؤثرات التي تشوّشنا لسمعنا أغنية الوجود.

4 يناير

القدرة على سماع الجميع
هل مرّ يومٌ تركت فيه مشاغلك وأصغيت إلى زقزقة عصفور؟ هذا يتطلب سكينةً، ويحتاج عقلاً هادئاً لا تتنازعه الأفكار، ولأوضح الأمر سأستعين بالزهرة... عندما تتأمّل زهرة لا تبحث لها عن اسم، ولا تصنّفها قائلاً إنها تنتمي إلى نوع معيّن، لأنّك عندما تصنّفها وتبحث لها عن اسم تفقد بهجة النظر إليها.
لذلك أقول إن الإنصات من أصعب الأمور، إنه يجعلك قادراً على سماع الجميع، السياسي والرأسمالي وأي شخص... زوجك أو زوجتك وأطفالك وسائق الحافلة، الجميع! ستنصت إليهم فعلاً، لن تكون شارد الذهن تفكر في شؤونك بينما تثرثر شفاههم... ستكون على تواصل حقيقي معهم، وستفهم حقيقة ما يقولونه دون الحاجة إلى خوض أي نقاش.

5 يناير

كن بسيطاً
لا تبذل جهداً للاستماع، فأقلُّ جهد تبذله يمنع حالة الاستماع المنشودة، ولن تعرف بهجة الإنصات التام.
لن تقبض على الحقيقة، ولن ترى الزيف عارياً ما دمتَ تشغل عقلك بالتفكير بأي أمر، سواء أكان مقارنة أو تبرير أمر ما أو استنكار وجوده.
الإنصات فعلٌ كامل بحدّ ذاته، إنّه تحرر حقيقي، ولكي تبلغه امنحه اهتماماً حقيقياً، ورغبةً بإنهاء الاضطراب والغليان داخل ذاتك.
لو استمعت يا صديقي... بمعنى أن تدرك ميولك وتناقضات روحك دون أن تحاول قولبتهم في نمط معيّن من التفكير، لو فعلت ذلك لتلاشت التناقضات والتجاذبات، فنحن دائماً أسرى أهدافنا، نريد ما يفيد

سعينا ونتجنّب ما يعيقه... ويبقى عقلنا مشغولاً حتى النهاية لا يسمع سوى ضجيج صراعاته وأنين آلامه.

كن بسيطاً... ولا تحاول أن تكون شخصاً آخر أو أسير غاية لن تدركها.

6 يناير

كلما أصغيت لكل ما يجري حولك كان صفاء ذاتك أكبر

عندما تجد حقيقةً فيما تسمعه ستلاحظ تغييراً واضحاً فيك... تغييراً يأتي من تلقاء نفسه دون تعمّد أو تمنٍ مسبق.

إن هذا الشعور ثورةٌ في الذات، حيث تسود الحقيقة وحدها فتُنحّي هواجس العقل.

أنصت بهذه الطريقة إلى كل شيء، إلى ما يقوله الآخرون وإلى الطيور وإلى صافرة القاطرة وضوضاء الحافلة.

كلما أصغيت لكل ما يجري حولك كان صفاء ذاتك أكبر، ولن يُعكِّر هذا الصفاءَ شيءٌ، ولن تعرف ذاتُك سكينتَها عندما تقاوم أمراً أو تضع حاجزاً بينك وبينه، وبدلاً من الصفاء سيتغلغل الصراع في ذاتك.

7 يناير

التحلي بالاستعداد لتغيير الذات من الداخل

لا تضع تراتبية لما يجري حولك! وعندما تستمع لأحدهم وتريد تطبيق نصائحه فأنت ترتكب خطأ، لأنك تنصّبه قائداً عليك، وطريقة الإنصات هذه ليست مقصدي، ففي النهاية أنت تفهم ما يقوله الآخر بطريقتك، أي أنك لا تنصت إلى المتحدث إنما إلى ذاتك.

وإن كنت ممن يقدّرون أنفسهم كثيراً ولا يعملون على تغييرها من الداخل، فأنت لن تغيّرها مهما أصغيت إلى الآخرين وطبّقت ما يقولونه. أما إذا كنت ممن يعرفون ذاتهم، ولديك الاستعداد لتغييرها من الداخل، فسيبدأ التغيير الحقيقي، وهذا أمر مختلف عن مجرّد تطبيق ما يقوله أحدهم.

ينطلق كل شيء من الذات، فإن كنتَ قادراً على الإصغاء الحقيقي تُصغي إلى من يحدّثك وتسمع كل شيء وكل نَفَس، وتتمتع ذاتك بالوضوح والحساسية الكافية للفهم التام، لا لمجرّد التأثر بما يُقال، فتتغيّر ذاتك دون جهد.

يزدهر العقل بالإنصات النابع من فهم الذات ويقوى، بدلاً من أن يكون مطيعاً أو مقاوماً لما يُقال. وإنسان يفهم ذاته ويتحلّى بهذا العقل هو إنسان قادر على خلق عالم جديد.

8 يناير

عقولنا محشوّة بما نعرفه

التعلم صعب جداً، ونحن لا نصغي بحق لأن عقولنا ممتلئة، إنها محشوّة بما نعرفه ولا مكان للجديد، ستكون قادراً على التعلم عندما تمنح كيانَك بأكمله لما تودّ تعلّمه.

عندما تمنح كامل اهتمامك للرياضيات يمكنك تعلّم الرياضيات وحلّ مسائلها، لكنك تقع ضحية التناقض من هذه الناحية، فأنت لا تريد التعلم لكنك مجبر عليه، وعندها تصبح المعلومات مجرّد حشو وتتحول عملية التعلّم إلى تراكم للمعلومات مع مرور الزمن ليس إلا.

التعلم مثل مطالعة رواية تضمّ بين صفحاتها العديد من الشخصيات، ولتفهمها عليك التركيز الكامل على أحداثها وشخصياتها. إذا أردت تعلّم شيء عن أوراق الشجر فانظر إليها، واِلحظْ شكلها وملمسها ونسيجها وغضاضتها، وستجد جمالاً وقوة وحيوية فيها.

لكي تتعلم عن أي شيء، سواء أكان زهرة أو سحابة أو شمساً غاربة أو كياناً إنسانياً، عليك أن توليه اهتماماً شاملاً، وتعيره انتباهاً كاملاً.

9 يناير

إذا أردتَ استكشاف الجديد تخلَّ عن عبء القديم

لا تعتمد على الآخرين ومعارفهم عندما تريد اكتشاف شيء جديد، افعل ذلك بنفسك. ابدأ متجرّداً من المعارف السابقة وتجارب الماضي، فهي مجرّد صور محفوظة في ذاتك، لا علاقة لها بالواقع الحالي.

إذا أردت استكشاف الجديد تخلَّ عن عبء القديم، وخاصة المعرفة بما فيها معرفة الآخرين مهما بلغت عظمتهم، فلا تنظر إلى تجربة من تعتبرهم عظماء لتستنسخ رؤيتهم أو تجربتهم، ولا تحمِ نفسك بحشد قوتك المعرفية إن كنتَ طالباً متعطشاً للحقيقة.

لا طريقَ ممهدٌ أمامك لاكتشاف الحقيقة... عليك أن تتحلّى بعقل هادئ للغاية عندما تريد اكتشاف أو تجربة أمر جديد، أما إذا ازدحم عقلك بالحقائق والمعارف فما هي إلّا عوائق أمام الجديد.

المشكلة التي نواجهها في أيامنا هذه تكمن في أنّ العقل تصدّر المرتبة الأولى، وهو يتداخل بمعارفه مع كل جديد، فتُحجب عنا تجربةُ الجديد، ورؤية حقيقته.

10 يناير

التعلم لا يعني مراكمة المعلومات فحسب

ثمة نوعان للتعلم، ولمعظمنا يعني التعلم مراكمة المعرفة والخبرة والتقنية والمهارة، لكن هناك أيضاً ما يُسمى بالتعلم النفسي، والذي يقوم على التعلم من خلال التجارب، سواء أكانت مباشرة أم غير مباشرة، وهي تترك آثاراً معيّنة ناجمة عن التقاليد والعِرق والمجتمع.

أي أنه لدينا هذان النوعان لتعلّم مواجهة متطلبات الحياة، وهما التعلم النفسي والفسيولوجي، حيث يقوم الأول على المهارة الخارجية والثاني على المهارة الداخلية، لكنّ الحقيقة أنّ هاتين المهارتين متداخلتان، ولا وجود لخط واضح يفصل بينهما.

لا نريد التحدث هنا عن المهارة التي نتعلمها من خلال الممارسة، أو عن المعرفة التكنولوجية التي نكتسبها من خلال الدراسة، إنما نركّز على التعلم النفسي الذي اكتسبناه عبر القرون والذي ورثناه مثل التقاليد والمعارف والخبرات، وهو مختلف عن تعلم مهارة أو لغة أو تقنيات معيّنة، فالعقل قد تعلم بصورة نفسية، وهو يواجه تحديات الحياة بما تعلمه بهذه الطريقة، ويترجم مواقف الحياة والتحديات الجديدة وفقاً لما تعلّمه.

هذا ما نفعله على الدوام، لكنني أتساءل: أهذا تعلّم فعلاً؟ التعلم الحقيقي يعني التعامل مع الجديد دون الاتكال على القديم، فنحن نريد تعلم أمر جديد، أمر مجهول ونرغب في معرفته. إذا نظرتُ إلى ما أريد أن أتعلمه على أنه مجرّد إضافة لما أعرفه مسبقاً فإنني أُلغي عملية التعلم، وأُحوّل الأمر إلى مجرّد مراكمة للمعلومات.

11 يناير

التعلم ممكن بعيداً عن الإكراه من أي نوع

الاستفسار والتعلم هما وظيفتا العقل، وحسب ما سبق فالتعلم ليس ترسيخاً للذاكرة أو مراكمة للمعرفة، إنّه القدرة على التفكير بوضوح وعقلانية بعيداً عن الأوهام، أي البدء من الحقائق وليس من الأفكار المسبقة والمثل العليا.

لا وجود للمعرفة إذا اعتمد تفكيرنا على الاستنتاجات، والتعلم ليس سعياً خلف معلومات أو معارف، إنه ينطوي على توق للفهم وشوق للجديد، والتعلم ممكن بعيداً عن الإكراه من أي نوع، إذ يأخذ الإكراه أشكالاً عديدةً، كالإكراه من خلال التأثير أو التعلق أو التهديد أو من خلال التشجيع أو التلويح بالمكافأة.

يعتقد معظم الناس أنه يمكن تشجيع التعلم من خلال المقارنة، لكنها فكرة غير سديدة، فالمقارنة لا تؤدي إلا إلى الإحباط، ولا تثير إلا الحسد، الذي يجمّلونه باسم المنافسة. لا يعتمد التعلم على هذه الأمور، فالمقارنة والإقناع تعيق التعلم، وتثير الخوف والقلق بدلاً من الثقة والسكينة.

12 يناير

التعلم مستمرٌّ ما دمتَ حياً

علينا التمييز بين التعلم واكتساب المعرفة. التعلم عملية مستمرة، ليست مراكمةً للمعلومات، وليست إضافة معلومة جديدة إلى أخرى قديمة، ولا جمعَ معلومات للاستناد عليها في أفعالنا اللاحقة.

يجمع معظمنا المعارف ليتذكّرها فيما بعد كفكرة، ويخزّنها كخبرة، ويتصرّف بناء عليها؛ أي أننا ننطلق في سلوكنا من المعارف التكنولوجية والمعارف القادمة من الممارسة ومن التقاليد ومن ميولنا وخلفياتنا، لكن لا وجود للتعلم في هذه العملية، فالتعلم ليس تراكمياً على الإطلاق، إنه حركة مستمرة.

لا يمكنك تخزين العلم، والاكتفاء بما جمعته، والتصرّف من مخزونك، التعلم مستمرٌّ ما دمتَ حياً، وهو سبيلك للمضي قدماً، حيث لا تراجع أو تدهور أو انحدار.

13 يناير

لا تنظر بعين مشوَّشة بضباب الماضي

إن الوصول إلى الحكمة ينطلق من الذات. الحكمة ليست نتيجة المعرفة، والمعرفة والحكمة لا يسيران جنباً إلى جنب. تأتي الحكمة إثر معرفة الذات، ومن دون معرفة الذات لن يحدث انضباط ذاتي، وعليه تغيبُ الفضيلة.

علينا التمييز بين التعلم عن الذات وجمع المعارف، والعقل الساعي لاكتساب المعرفة لا يتعلّم، لكنّه يجمع المعلومات والخبرات للبناء عليها والانطلاق منها.

يكون التعلم دوماً في الزمن الحاضر، وهو لا يعرف ماضياً، وفي اللحظة التي تقول فيها لنفسك: «لقد تعلمت» يصبح ما تعلّمته معرفة، يمكنك تجميع المعارف والانطلاق منها، لكنك لا تستطيع تخزين عملية التعلم.

وعقلٌ لا يسعى لمراكمة المعارف يكون في حالة تعلم دائم، وهو عقل يمكنه أن يفهم هذا الكيان الذي يُدعى «أنا» أو الذات.

عليّ أن أعرف نفسي حق المعرفة، بهيكلها وطبيعتها، وأن أعرف أنني مجرّد جزء من كيان أوسع، لكنني لن أحقق ذلك إذا أثقلت نفسي بالماضي ومعارفه وتجاربه، لن أحققه إذا كان عقلي مشروطاً (1) ،

وعندها لن أستطيع التعلم، وسأتصرّف بناء على ما أعرفه فحسب، سأنظر بعين مشوَّشة بضباب الماضي.

(1) - الإشراط: أحد المصطلحات الهامة في علم النفس وفلسفة السلوك، وهو يصف عملية استجابة أو ردّ فعل الإنسان على مثير ما وارتباط سلوكه بهذا المثير. (المترجم)

14 يناير

الإذعان لسلطة الذاكرة يمنع العيش بحرية

نتعلم بصورة عامة من خلال الدراسة أو الكتب أو التجربة أو من خلال الالتزام بتعليمات ما، هذه هي طرق التعلم المعتادة، ونرتهن للذاكرة بما يجب علينا فعله وما علينا تجنّب فعله، ما ينبغي التفكير به وما لا ينبغي التفكير به... كيف نشعر وكيف نتفاعل سواء عن طريق التجربة أو الدراسة أو التحليل أو البحث أو الاستبطان، ونخزّن المعرفة التي حصلنا عليها لتصبح ذاكرة، لنعود إليها لاحقاً للتصرف ومواجهة تحديات الحياة ومتطلباتها.

نُودِع ما نتعلمه في ذاكرتنا كمعارف نلجأ إليها كلما احتجنا إلى التصرف، لكنني أعتقد أن هناك طريقة مختلفة تماماً للتعلم، ولفهمها والتعلم وفقها يجب ألا تكون مرتهَناً لسلطة المعارف المخزنة في ذاكرتك، لأنها لن تسمح لك بتعلم الجديد، بل ستوجّه دفة حياتك وفق المعارف القديمة، وستكرر ما تفعله دائماً بدلاً من تعلم الجديد دون حكم مسبق.

يمنع نفوذُ المعارفِ المخزَّنةِ التعلمَ، ويجعل العملية أقرب إلى جمع أو مراكمة المعلومات في الذاكرة، التي تستجيب للأحداث وفق أنماط معيّنة، تقتل حرية العقل بنمطيتها.

إن رجلاً مثقلاً بالمعرفة، ومرتهناً لما تعلمه وعَرِفه لن يستطيع العيش بحُرية. قد يكون واسع المعرفة، لكنّ معارفه المتراكمة تمنعه من التحرر، ولن يحدث تعلم حقيقي من دون حرية الذات.

15 يناير

لن تبني منزلاً جديداً ما دمتَ تقبلُ العيش في الحطام

لتكون حرّاً عليك أن تعرف الأمور التي تتسلط عليك، وتمزّقَ نفوذها بلا هوادة، وهذا يتطلب طاقة جسدية ونفسية، لكن من أين ستستمدّ هذه الطاقة التي جُرِّدتَ منها، والتي استُنزفت في الصراعات؟

إذاً، لنبدأ في توفير الطاقة علينا فهم عملية الصراع، وعندما ننهي الصراع داخلنا سننعم بطاقة وافرة، يمكننا استخدامها لهدم الهيكل الموروث المتداعي الذي بناه الإنسان على مرّ الزمن، والذي لا فائدة تُرجى منه على الإطلاق.

لن تبني منزلاً جديداً ما دمتَ تقبل العيش في الحطام، اهدمْ القديم المتداعي، ولا أقصد البنية الاجتماعية أو الاقتصادية إنما البنية النفسية والدفاعات الواعية واللاواعية الهشة للغاية.

تخلّص من الشعور الزائف بالأمان، ذلك الشعور الذي بناه الإنسان على مرّ الأزمان، تخلّص منه لتصبح أعزلاً، فما دمتَ تحتمي بهذه الدفاعات الهشّة وتتحصّن خلفها لن تعرف الحب أو المودّة.

عندما تصبح أعزلاً من تلك الدفاعات ومتحرراً من سلطة القديم ونفوذ الآخرين سترى وتفهم الأمور على حقيقتها، ستعرف متى يكون النفوذ ضرورياً وعلى أي مستوى، ولن تخضع لنفوذ النمط السائد سواء أكان نفوذ التعليم أو الإدراك أو نفوذ الآخرين، ولن تعطي هذا النفوذ أهمية تفوق قيمته الحقيقية، لكن هذا يلزم عقلاً يقظاً للغاية... عقلاً صافياً لا تشوبه شائبة.

16 يناير

الفضيلة لا يمكن فرضها ومثلُها التواضع والحبّ

هل للعقل أن يتحرر من الخوف والتبعية وأن يضع حداً للزيف الذي أصبح أمراً تلقائياً... ميكانيكياً؟

الفضيلة والأخلاق ليست تكراراً لما هو جيد، وعندما تصبح الأفعال التي تنطوي على الفضيلة ميكانيكية تتوقف عن كونها فاضلة، فالفضيلة كالتواضع لا يمكن حصرها في لحظة ما أو تجربة محددة، والقول أن المرء متواضع أو فاضل، والعقل الذي يفتقر إلى التواضع عاجز عن التعلم لأنه معتدّ بما يعرفه.

لا سلطة للفضيلة على العقل، والأخلاق الاجتماعية ليست أخلاقية على الإطلاق، لأنها لا تجد ضيراً في أخلاقيات المجتمع الفاسدة التي تشجع على التنافس والجشع والطموح.

الفضيلة تتجاوز الأخلاق، ولن يقوم نظام من دون فضيلة، لكنها ليست نمطاً أو صيغة معيّنة، ويُخطئ من يظن أن بإمكانه تأديب نفسه ليكتسب الفضيلة، لأنّ الفضيلة لا تُكتسب، فهي ليست سلطة خارجية يعيّنها العقل كحاكم عليه، وإن فعل تدمّره بدلاً من أن تعينه.

تعمل الخبرة والمعارف المتراكمة كسلطة علينا، فنطيعُ ما تمليه علينا في الاستجابة لمواقف الحياة. إننا نعيش وسط دوامة من التكرار والزيف، وهذا يحول بيننا وبين الفضيلة.

أيضاً للسلطة النفسية أثرها المدمّر للفضيلة، لأنها تحاول فرضها على الذات، فالفضيلة لا يمكن فرضها ومثلها التواضع والحبّ، ولا يمكن أن تكون ميكانيكية، ومن دون التحلي بالفضيلة الحقيقية لن نحظى بأساس نبني عليه التفكير السليم.

17 يناير

التحرر من سلطة الخرافات

هل بإمكان العقل المشروط جداً، ربيب الخرافات والتقاليد أن ينفصل عن نفسه، وينشئ عقلاً جديداً؟
إن العقل القديم مقيّد بالسلطة عليه، لا أقصد السلطة بالمعنى القانوني، إنما سلطة التقاليد والمعارف والخبرات، إنها السلطة التي تحكم العقل وتدفعه للبحث عن وسائل الأمان والبقاء آمناً، سواء أكان ذلك داخلياً أم خارجياً، ففي النهاية هذه غاية العقل دوماً، يريد أن يكون آمناً بعيداً عن الاضطرابات.
قد تكون هذه السلطة سلطة الفكرة، وقد تكون الفكرة خيالية من بنات أفكار الإنسان، أو خرافة يتشبث بها ويظنها سفينة نجاته، لكنها ليست فكرة حقيقية إنها مجرّد خيال، قد تؤمن بها ومهما اشتد إيمانك ستبقى خيالاً، ولتجد حقيقة فكرتك عليك تدمير الخيال، وهذا يحتاج عقلاً جديداً، لأن العقل القديم خائف ينهشه الجشع، وضائع في دوامة بحثه عن الأمان الزائف.

18 يناير

نُحطِّم رمزاً ونبني آخر

ثمة دافع غريب خلف رغبتنا في أن نكون مُهيمِنين أو مُهيمَناً علينا، ولو تمكّنا من فهم هذا الدافع لتحررنا من سلطته الخانقة.
نتوق لأن نكون متيقنين ومحقّين دوماً، وأن نكون من الناجحين والعارفين، وفي خضم هذا التوق نسعى ونبني سلطة داخلية تحكمها أفكارنا، وسلطة خارجية يحكمها المجتمع والتقاليد.
يحاول الكثيرون تجاهل السلطة الخارجية أو الإطاحة بعرشها، لكن هذا لا يجدي نفعاً لأنهم ينهون سلطة خارجية ويتبعون أخرى، فهم يحطمون رمزاً ويبنون آخر، يتخلّون عن تقليد ما ويجدون بديلاً عنه، يتركون قدوة ويتبعون أخرى.
هذا مجرّد تغيير سطحي لا قيمة له، أما التغيير الحقيقي فيبدأ من السلطة الداخلية، علينا أن نفهم السلطات التي تقيّدنا، أن نفهم رغباتنا بالهيمنة والأمان الزائف ونتجاوزها، ومن ثم علينا التحلي بالوعي الفائق والبصيرة العميقة، وليس علينا أن ننشد التحرر في النهاية، إنما ينبغي أن نكون أحراراً في البداية لننطلق.

19 يناير

أنت وحدك القادر على فهم ذاتك

نعيش مع الأمل والخوف، ونهتدي بنور أحدهم ليضيء لنا الطريق، لكننا لا نريد فهم أنفسنا.

نتبع من نتبعه فإن أشبع غاياتنا نقبله وإن لم يُشبعها نتركه ونبحث عن آخر، هذا ما يبحث عنه معظمنا في مستويات مختلفة، البحث عن رضا معيّن عن الذات، لكن المهم ليس في اقتفاء أثر من تحررَ إنما في فهم الذات.

لا وجود لمَنْ يمنحك فهماً لذاتك، أنت وحدك القادر على ذلك، ومن دون معرفة الذات لن تتحرر من جهلك ومأساتك.

20 يناير

هيا نفهم سبب الشك لنتلافاه

لماذا نقبل أن نكون مجرّد تابعين؟ لماذا نتبع سلطة أحدهم سواء أكانت سلطة أفكاره أم خبراته؟

نتبع سلطة الآخر ونحاول تقليد أفعاله وتبنّي أفكاره، وعندما لا تضيف لنا شيئاً حقيقياً نشك بها وتتسلل خيبة الأمل إلى قلوبنا.

إنها عملية مؤلمة لمعظمنا، فنحن مَن بحثنا عن نفوذ نستظلّ بظله لنتألم فيما بعد من عواقبه، ونجرّ خلفنا أذيال الخيبة مثقلين باللوم والنقد له، نشك به ونلومه وننسى أننا رضينا أن نكون ظله، نفعل ذلك ولا نبحث عن سبب سعينا لنفوذ يُظللنا ويوجّه سلوكنا.

لكن بدلاً من التلظي بلهيب الشك، لنفهم سبب هذا التوق للعيش في ظل نفوذ ما، وعندها ندرك حقيقة ما يجري ونفهم أهمية الشك ومدى تأثيره في نفوسنا.

21 يناير

لماذا نُسلِّم أنفسنا للآخرين وأفكارهم؟

إن درب الوعي الذاتي شاقةٌ، لذلك يُفضِّل معظمنا درباً أسهل، ويبحث عمن ينوب عنه في تحمّل مشاقها، وباتباعنا لهذا النائب يصبح سلطة علينا، لكن التبعية تعني العمى وعدم التفكير لأننا وجدنا مَن يفكّر عنّا، فمعظمنا يعتبر أن التعمق في التفكير أمر مضنٍ، لذلك نسلم أنفسنا للآخرين.

تمنح السلطة القوة، وتمركز القوة يعني الفساد. ليس فساد الأسياد فحسب بل الأتباع أيضاً، وحتى سلطة المعرفة والخبرة مفسدة لأنها تحجب تعلم الجديد. على كل حال هذه حياتك، ويبدو أن الصراع لا نهاية له، واتّباعك لأحدهم أو لأفكاره يُبعدك أكثر عن القضية المركزية ألا وهي الصراع داخل نفسك.

22 يناير

كيف ننطلق إلى المستقبل ونحن مكبّلون بقيود الماضي؟

معظمنا راضٍ عن سلطة إشراطه أو سلطة الآخر عليه، لأنها تمنحنا الاستمرارية واليقين والشعور بالأمان، لكنْ لا بدّ من التحرر من هذه السلطة إذا أردنا إحداث ثورة نفسية في داخلنا.

هل هذا ممكن؟ ألستُ أعتمد على سلطة معارفي وتجاربي حتى وإن رفضت السلطة الخارجية المفروضة عليّ من بيئتي التي أعيش فيها، لأن شعوري بأنني قادر على الاعتماد على تجاربي الماضية وعلى تحليلي المبني على معرفتي التي راكمتها على مرّ السنين متجّذر فيَّ؟ أليست تجربتي وتحليلاتي ومعرفتي نتيجة إشراطي؟ فأنا حصلت على هذه المعرفة لأنني ولدت في هذه المنطقة وتشرّبت أفكارها وتقاليدها وتأثّرت بخلفيتها الثقافية والاقتصادية والاجتماعية، وبنيت أفكاري وتجاربي على أساسها، وها أنا ألجأ إلى تلك الأفكار والتجارب وأتبع حكمها لتوجّهني في مواقف الحياة الجديدة رغم أنها مبنية على الماضي.

أريد الاعتماد عليها والبحث بين ثناياها عن بصيص أمل وعن رؤية تمنحني القوة للاستمرار، لكنني أُغفل أن هذا يخالف الواقع ويخالف الجديد الذي أريده، فكيف أتحرر من قيود البيئة المحيطة بالمعرفة الناجمة عنها؟ وكيف أنطلق نحو المستقبل وأنا مكبّل بقيود الماضي؟

حلُّ هذه المسألة واضحٌ، لا يمكننا العيش في الواقع وفهم الجديد إلا بالتحرر من أعباء الماضي، وهذه هي الثورة الحقيقية، ومن خلالها تتحرر عقولنا من الماضي، فلا تحليل ولا حكم ولا سلطة تكبّلنا بأي قيد ومن أي نوع.

23 يناير

إن فهم الذات عملية متكاملة وليست غاية تُرجى

لا بديل لنا عن فهم الذات لفهم المشكلات الكثيرة التي تواجهنا، وفهم الذات من أصعب الأمور، وقد يظنُّ البعض أنّ فهمه لذاته يتطلب الانسحاب من الحياة العامة واللجوء إلى العزلة.

لا تعني معرفة الذات الانسحاب من العلاقة مع الآخرين، ولا يمكن للمرء أن يعرف نفسه تماماً وبشكلٍ كلي من خلال العزلة أو الابتعاد عن الناس أو من خلال اللجوء إلى طبيب نفسي أو إلى ناصح من أي نوع، كما لا يمكنه معرفة ذاته من خلال مطالعة كتب تتناول هذا الموضوع.

إن فهم الذات عملية متكاملة وليست غاية تُرجى، وليعرف المرء ذاته عليه أن يدركها من خلال الأفعال والواقع والعلاقة مع الآخرين.

ستكتشف نفسك في العلاقة وليس في العزلة أو الانسحاب بعيداً، ستفهمها وأنت تعيش لحظات الحياة مع زوجك أو زوجتك أو شقيقك أو صديقك، لكن فهم الذات واستجابتها لما يحصل من حولها يتطلب شغفاً بالإدراك ويقظة استثنائية للعقل.

24 يناير

إذا أردت معرفة نفسك، لا تعتمد على صورة متخيّلة عنها

سيتحول العالم إلى الأفضل من خلال تحوّل الذات، فالذات نتاجُ العملية الكلية للوجود الإنساني وجزءٌ منها، ولتحويل الذات لا بدّ من فهمها أولاً، وبدون معرفة نفسك لن تملك أساساً متيناً للتفكير السليم، ولن تُحدِث تحوّلاً ما.

على المرء أن يعرف نفسه على حقيقتها كما هي لا كما يرغب أن تكون، كي لا يقع في فخ المثاليات والوهم. يمكنك أن تتحول من خلال معرفة الواقع، وليس من خلال خيالك ورغباتك المتعلقة بتغيير هذا الواقع.

تتطلب معرفة الذات يقظة استثنائية للعقل، لأن الواقع متغيّر باستمرار، ولتتمكن من مجاراة هذا التغيير السريع على عقلك أن يتحرر من أية أفكار دوغمائية مسبقة أو أي نمط معيّن يحدّ الأفعال والاستجابة للواقع.

لن تتمكن من اللحاق بالواقع المتغيّر إذا قيّدت نفسك بأفكار أو مثاليات، ومعرفة الذات وسيلتُها الوعي، ويقظة للعقل تحرره من جميع الارتباطات التي تعيق الإدراك السليم.

إذا أردت معرفة نفسك فعلاً فلا تعتمد على صورة متخيّلة عنها، وإن كنت تعتقد أنك مسالم ومحبّ وقنوع فهذا التصوّر لن يخدمك في شيء إذا كنتَ في الحقيقة عنيفاً وحسوداً وجشعاً. عليك التعامل مع حقيقة نفسك سواء أكانت قبيحة أم جميلة، سلبية أم إيجابية، والانطلاق منها، وستجد أن فهم نفسك دون تحريف الواقع هو بداية الفضيلة، والفضيلة ضرورية لأنها تمنحنا الحرية.

25 يناير

معرفة الذات وتجارب الماضي

إذا غابت معرفة الذات ولّدت التجربةُ الوهمَ، أما إذا ترسّخت معرفة الذات فلن تترك التجربةُ بقايا للتراكم كذاكرة، ستعيش اللحظة بكثافتها، ولن تبني أفعالك واستجاباتك على تجارب الماضي لأن الماضي ولّى.

تنطوي معرفة الذات على اكتشاف خبايا النفس من نوايا ومساعٍ وأفكار ورغبات من لحظة إلى أخرى، وهي لا تبني على التجارب والمعارف المتراكمة منها لأنها تواكب المتغيرات، ومن هذا المنظور يتلاشى ما نقول عنه «تجربتك» أو «تجربتي»، لأن مصطلح «تجربة» يشير إلى الجهل وقبول الوهم.

26 يناير

لا إبداع في غياب الحرية

لا توجد طريقة لمعرفة الذات، وينطوي البحث عن طريقة على رغبة عارمة بتحقيق بعض النتائج الطيبة، وهذا ما نريده جميعاً.

نتبع شخصاً أو منظومة أو أيديولوجية ما، لأننا نريد نتيجة مُرضية تمنحنا الأمان. لا نريد أن نفهم أنفسنا، أو أن نفهم دوافعنا وردود أفعالنا وعملية التفكير برمتها والوعي واللاوعي، وبدلاً من ذلك نفضّل اتّباع من يضمن لنا النتيجة، لأنّ الانتماء إلى منظومة يوفّر علينا العناء، وهو نتيجة لرغبتنا في الأمن واليقين، ومن الواضح أن النتيجة لن تكون فهم الذات.

عندما نتبع طريقة لفهم الذات فإن هذا يحتّم وجود منظومة فكرية أو روحية تضمن لنا ما نريده، لكنها لن تمنحنا فهماً لذاتنا. قد نشعر بالأمان والراحة المؤقتة عندما نلجأ إلى منظومة نتبعها، لكن هذا لا شأن له بمعرفة الذات، لأن التبعية تعني غياب الحرية، ولا إبداع في غياب الحرية، وفهم الذات هو ما يمنحنا الحرية.

27 يناير

وحده العقل البسيط قادر على فهم حقائق الأمور

عندما نفهم ذواتنا تصبح عملية العيش بكاملها وسيلة لتعرية الأنا أو الذات؟ إن الذات معقدة للغاية، ولا يمكن تعريتها وفهمها إلا عند الانخراط في الأنشطة اليومية، وفي العلاقة مع الآخرين، وبالطريقة التي نتحدث بها ونحكم فيها على الأمور، كيف نحسب ونحلل وندين الآخرين وأنفسنا.

يكشف ما سبق مدى إشراط تفكيرنا، ومن المهم أن نكون على بيّنة بعملية الذات برمتها، ولن نشعر بالراحة المطلقة دون إدراك ما هو صحيح بين لحظة وأخرى، وعندها تصبح تلك اللحظة أبدية، ولن تكون أبدية دون معرفة الذات، سنتعامل مع مفردة أبدية على أنها مجرّد مفردة أو رمز أو فكرة... ستكون مجرّد وهم يهرب إليه العقل.

لكن إذا بدأت في فهم «الأنا» في جميع أنشطتها المختلفة من يوم لآخر، فستجد نفسك تعيش اللحظة بكثافة، وستعرف الأبدية فيها، وهذه المعرفة ليست مكافأة لفهم الذات، إذ لا يمكن السعي خلف الأبدية وإلا ستعود إلى مجرّد كونها مفردة ووهماً تتمنّى إدراك معناه.

ستغمرك الراحة عندما تعيش اللحظة دون تحليل أوحكم مسبق، وهذا يتم عندما يكون العقل هادئاً، ولا يكون العقل هادئاً إلا إذا كان بسيطاً، والعقل البسيط لا يسعى لتخزين التجارب والمعارف لينطلق منها في محاكمته فيما بعد.

وحده العقل البسيط قادر على فهم حقائق الأمور، وما سواه فهو عقل يزدحم بالمفردات والمعارف والمعلومات التي تعقّد استجابته لمواقف الحياة، لأنه يحلل ويحسب ويفكّر بكل شاردة وواردة، ولا يعرف الراحة والسكينة.

28 يناير

التأمل في غياب فهم الذات مجرّد خداعٍ لها

مهما فعلتَ واتخذت من وضعيات التأمل فلن تصل إلى حال التأمل إذا لم تعرف نفسك أولاً، وأقصد بذلك معرفة كل فكرة تراودك، وكل مزاج يفرض نفسه، وكل كلمة تنبس بها، وكل شعور تشعر به؛ أي معرفة نشاط عقلك وليس أي نوع من المعارف الأخرى، فإن انشغلت بفهم ما يتجاوز عقلك ستقع في فخ التفكير، والتفكير هو نتيجة إشراطك، وهو استجابة لما خزّنته في ذاكرتك، والتفكير يحجب التأمل الصحيح.

إن محاولة التأمل في غياب الفضيلة الناجمة عن فهم الذات مجرّد خداع للذات، وهي عملية غير مجدية على الإطلاق، لأن حياتك الفعلية وتأملك منفصلان تماماً، حتى لو اتّخذتَ وضعيات التأمل، ومهما تأملت وإن أمضيت كل حياتك تتأمل فإنك لن ترى أبعد من أنفك، ولن يكون لأي وضعية تتخذها ولأي حركة تقوم بها أي معنى على الإطلاق.

عليك فهم ذاتك أولاً، افهم كلّ ما يجري دون تدخّل، وبلا الرجوع إلى الماضي مخزنِ تجاربك، وبلا تفسيرات وتحليلات. إنها الملاحظة الدقيقة للواقع واللحظة الراهنة وتركيز العقل عليها، لكن مخزوننا يمنع هذه الملاحظة الدقيقة، من خلال القائمة الطويلة لما يجب فعله وما لا يجب... ما ينبغي إنجازه وما لا ينبغي، وإن اتبعت التعليمات الواردة في هذه القائمة فإنك تضع حداً لحركة العقل البسيط الذي يدرك ما يجري دون تحليل أو تقييم.

عليّ ملاحظة حقيقة الأمور وفهم ماهيتها، لكن إذا تعاملتُ معها بوساطة أفكاري أو آرائي المسبقة فلن أرى الحقيقة ولن أفهم ماهيتها، وهذه إعاقة كبيرة للتعلم.

29 يناير

الفراغ الإبداعي

هل يمكنك احتضان ما أقوله كما تحتضنُ التربةُ البذرةَ التي تُلقى فيها؟ وهل تستطيع التمتع بعقل قادر على التحرر.. عقل خالٍ من الأحكام المسبقة وإسقاطات معارفه على كل جديد؟

يمكن للعقل أن يصبح خالياً من المحاكمات والإسقاطات فقط عندما يفهم حركته تماماً، وعندما يفهم أنشطته من يوم إلى آخر ومن لحظة إلى أخرى، ومن يتمتع بعقل كهذا سيجد الإجابة، وسيأتي إليه التغيير دون أن يطلبه.

لا يمكن السعي للوصول إلى حال الفراغ الإبداعي للعقل، إنها موجودة، تأتي بلا دعوة، ولا إمكانية للتجديد والحداثة والثورة النفسية إلا في تلك الحالة.

30 يناير

إذا أذيتَ الآخرين فأنت تؤذي نفسك

إن التفكير الصحيح مقترن بمعرفة الذات، ودون فهمك لذاتك لن يكون لديك أساس للتفكير، ودون معرفتك بذاتك لن يكون ما تفكر به صحيحاً.

أنت لست كياناً مستقلاً عن العالم، بل أنت جزء منه، ومشاكلك هي مشاكله، أنت والعالم كيان واحد. قد تكون ميولك وتأثيرات بيئتك مختلفة لكنك لا تختلف اختلافاً جذرياً عن الآخرين، نحن متشابهون كثيراً من الداخل، وما يدفع أحدنا يدفعنا جميعاً، إذ أننا مدفوعون بالجشع وسوء النية والخوف والطموح وما إلى ذلك.

تقوم معتقداتنا وآمالنا وتطلعاتنا على أساس مشترك، إننا كيان واحد، ونحن إنسانية واحدة، رغم الحدود الاقتصادية والسياسية والثقافية التي تفرّقنا، وإذا قتلتَ شخصاً آخر فأنت تدمّر نفسك، أنت المركز وبلا فهم نفسك لن تفهم الواقع، ولن تفهم هذه الكينونة الواحدة.

صحيح أن لدينا معرفة فكرية بهذا الاتحاد مع الآخرين، لكننا نحافظ على المعرفة والشعور في حجرات مختلفة، لذلك لا نحوّل هذا الاتحاد الاستثنائي للإنسانية إلى واقع.

31 يناير

مرآة أنفسنا

لا توجد وصفة معيّنة لمعرفة الذات، قد تذهب إلى طبيب نفسّي لتعرف نفسك، لكنّ معرفتك هذه ليست معرفة الذات.

تأتي معرفة الذات إلى حيز الوجود عندما ندرك أنفسنا في العلاقة، التي تعكس حقيقتنا من لحظة إلى أخرى.

العلاقة مع كل شيء من حولنا، إنها مرآةٌ تعكس لنا حقيقة أنفسنا، لكن معظمنا غير قادر على النظر إلى ذاته عندما يكون في تلك العلاقة، لأننا نبدأ في المقارنة والتقييم والحكم على ما نراه بدلاً من إدراكه فحسب. يبدو أمراً صعباً عند معظم الناس، لكنه بداية معرفة الذات.

إذا كنتَ قادراً على رؤية نفسك على حقيقتها في هذه المرآة الاستثنائية للعلاقة مع الأشياء والآخرين، إذا كنت تراها بلا تشويه أو تقييم أو حكم مسبق وباهتمام كامل وجاد، عندها ستجد أن عقلك قادر على التحرر من إشراطه، وستمكنك هذه الحرية من اكتشاف ما يقع خارج مجال التفكير، إذ مهما بلغ شأن العقل وحدود تعلمه يبقى مشروطاً ومحدوداً في الوعي أو اللاوعي، ومهما فكر هذا العقل فلن يخرج من إطار إشراطه، أما حرية العقل فهي أمر مختلف تماماً.

فبراير إما أن تحب أو لا تحب

1 فبراير

الكفاح الذي لا نهاية له

إن حياتنا اليومية -كما نعرفها- مرجل يغلي بطموحنا، بما نريد أن نكونه في المستقبل. أنا فقير وغاية نفسي أن أصبح غنياً. أنا قبيح وأريد أن أصبح جميلاً.

وهكذا تتحول حياتنا إلى مسعى لا ينتهي، نريد دائماً أن نصبح مختلفين عمّا نحن عليه الآن. إنها إرادة تغيير أنفسنا، التي تعمل على كافة مستويات الوعي وفي مختلف الحالات، وتظهر دوماً في التحديات كما في الاستجابات والذكريات والآمال والتطلعات.

إنه كفاح مستمر... كفاح مؤلم للتحوّل إلى شخص آخر، صراع لا يعرف حدّاً ولا نهاية: أنا على هذه الحال وأريد أن أصبح على حال أخرى...

2 فبراير

خدعة العقل

يريد المرء أن يعيش وفق الصورة التي يرسمها عقله عن نفسه، فهو لا يحب حقيقته ويريد أن يشكّل نفسه بصورة تُشعره بالرضا، وهي الصورة التي تحقق رغباته الدفينة، وإرادته تعمل لتغيير ذاته إلى الهيئة المبتغاة.

إنه يكافح ليصبح شخصاً آخر، لكنه يُغفل حقيقة أنه يسعى خلف وهم رسمه عقله... خلف كلمات ومثل عليا نسجتها ذاكرته ومعارفه المتراكمة، إنها خدعة يحتال بها العقل على نفسه!

مثلاً: أنت عنيف لكنك تكافح لتصبح مسالماً، تكافحُ دون أن تفهم ذاتك أولاً، أو ترى ما يجري، دون أن ترى الخطأ خطأ، لكنك تسعى خلف تحقيق رضا سريع عن النفس، فلا تبالي بفهم ذاتك، لينشأ صراع سببه الجري خلف مسعى وهمي لن يغيّر من حقيقتك شيئاً.

عندما تعي هذه الخدعة التي يلعبها العقل على نفسه، وعندما يُجرَّد العقل من مسعاه المجهد لتحقيق التغيير المأمول، ومن الأفكار المسبقة والمثل الطنانة ومن جميع المقارنات والأحكام المسبقة سترى الأمور على حقيقتها، وما إن ترى الواقع وتتعامل مع الأمور كما هي لا كما تريدها، سيبدأ التحوّل في الذات.

3 فبراير

التحوّل الحقيقي يبدأ من فهم الذات

هل يمكن للعقل الفظ أن يصبح حساساً؟ إذا كان عقلي فظاً وأردت أن أصبح حساساً، سيكون جهدي المبذول للتغيير فظاً بحد ذاته لأنني ما زلت فظاً، ولن تغيّر آمالي وجهدي من حقيقة فظاظتي.

أما إذا أدركتُ أنني فظ دون أن تتملكني رغبةٌ فورية للتغيير، ودون أن أجتهد لأكون حساساً، وإذا فهمتُ ماهية الفظاظة، وراقبتها في حياتي من يوم لآخر ومن تصرف لآخر: كيف أتناول طعامي بشراهة، وكيف أعامل الناس بقسوة، وأتصرّف بكبرياء وغطرسة، وأعيش عاداتي وأفكاري بخشونة؛ ستكون لملاحظتي الدقيقة تلك تأثيرُها الكبير، وستحوّل الصفة التي أريد تغييرها بلا تدخل أو إرادة.

وبالمثل: إذا كنتُ غبياً وأسعى لأصبح ذكياً، فإن جهدي المبذول سيكون غبياً وسينحى منحى غبياً لأنني ما زلت غبياً، وكي أغيّر هذا الغباء عليّ أن أفهمه وأفككه، ودون ذلك فأنا أهدرُ وقتي بالتعلم السطحي، مهما اقتبستُ من الكتب وكررت مقاطعَ كتبها المؤلفون العظماء لن يغيّر ذلك من الحقيقة المرّة، حقيقة أنني غبي. أما إذا رأيت الغباء وفهمته كما يعبّر عن نفسه في حياتي اليومية: كيف أتصرف مع من حولي، كيف أعامل جاري، وكيف أقابل الناس وأحترمهم... عندها سيؤدي هذا الإدراك إلى تفكك الغباء، وسيبدأ التحوّل المنشود.

4 فبراير

إما أن تحب أو لا تحب

ترغب بأمور روحية رائعة مثل الأخوة الإنسانية، لكن كيف تتحقق الأخوة إذا ميّزتَ بين البشر، فقلتَ عن هذا أنه معلم روحي أو منقذ ونعتتَ الآخر بالعادي، أليس هذا بعيداً كل البعد عن الأخوة التي تنشدها، وهل من المقبول أن تضع درجات للبشر سواء أكانت روحية أم مادية؟

لا يعرف الحب تمييزاً ولا انقساماً، فإما أن نحبّ أو لا نحبّ. لكننا بدلاً من ذلك نقول: لا يوجد حب، لكننا نريده، ونُدخل انعدام الحب في عملية تطول وتطول في سعينا لإيجاد الحب!

عندما تعلم أنك لا تحب، وتدرك هذه الحقيقة دون تدخّل منك لتغييرها، عندها ستنال إمكانية للتحول؛ أما أن تسعى للحب المنشود بجد ومثابرة، فتميّز بين المعلم الروحي والتلميذ، بين مَن عرفوا الحب ومَن لم يعرفوه، بين المذنِب والبريء... هذا ليس حبّاً، بل هو إنكار للحب، وهناك من يستغلّ هذا المسعى لدى البشر، ويجد أرضاً خصبةً في هذا الظلام والوهم، لكنّ المُستغِلَ مُستغَلٌ بدوره.

أنت مَن يفصل بين الواقع وذاتك، لأنك تركن إلى العقل المتشبّث بما يعرفه ويحقق له اليقين والأمان، هذه فجوة كبيرة لا يمكن ردمها بتعاليمَ أو طقوس روحية أو تضحية ما، ولن يردمها منقذ أو معلم من أي نوع.

ليست الفجوة بين الحقيقة وذاتك، إنها تقبع في ذاتك، ولن تتمكن من ردمها إلا بفهم الصراع المتأجج لرغباتك الدفينة، ويأتي هذا الفهم من خلال معرفة الذات والوعي المستمر لنشاطها كل يوم وكل لحظة.

5 فبراير

إرادة حل ألغاز الذات

يتطلب فهم الذات قدراً كبيراً من الذكاء واليقظة والانتباه والملاحظة الدقيقة، وإلا فلن نستطيع فهمها.

المشكلة هي أننا نقحم إرادتنا في عملية الفهم، أي أننا نريد حلّ ألغاز النفس، وعندما تقول: «أريد فهم الذات» ستدخل في عملية واعية لاكتشاف الذات، وهو ما يقوّي «الأنا» ويزيد صعوبة فهمها.

إن فهم الذات مثل الإبداع، والإبداع يأتي من تلقاء نفسه دون إرادة مسبقة، وهو يحتاج إلى عقل هادئ لا يتدخّل بأفكاره ومعارفه المختزنة، وإذا تدخّل بتقييمه وأحكامه المسبقة فإن الأمر يتحوّل إلى ممارسة وفعل، وليس إبداعاً صرفاً.

إن أيّ حركة للعقل تعيق عملية فهم الذات، سواء أكانت حركة إيجابية أم سلبية... إنّها تجربة تضيف معلومات وأفكاراً جديدة للذاكرة، تزيد الأنا قوّة، دون أن تساعد في فهم الذات.

ولفهم الذات يجب أن يسود الهدوء المطلق بعيداً عن إرادتنا، إنه هدوء يجعلنا في حالة إدراك تام كل يوم وكل ساعة وكل لحظة، من دون العودة إلى الماضي الماثل في الذاكرة.

6 فبراير

عندما تحبُّ تعرفُ ذاتُك لحظات استثنائية

تتجلّى أشكال الذات في البحث عن القوة والمنصب والسلطة والطموح وغيرها. وفهم هذه الأشكال هام للغاية.

إذا استطعنا كأفراد -وليس كجماعات بشرية- فهمَ الذات، والعملَ انطلاقاً من فهمنا فإن الفوارق الطبقية والاجتماعية والجغرافية ستزول، وسيكون فهمُنا لذواتنا ثورةً نفسيةً حقيقيةً، لأننا نصبح أقدر على الحب وعيشِ واقعنا وحياتنا اليومية بصورة مختلفة.

عندما أقول الذات أعني بها الفكرة والذاكرة والاستنتاج والتجربة والصيغ المختلفة للنوايا المعروفة والمجهولة... إنها المسعى الواعي لأن تكون أو لا تكون، والذاكرة المتراكمة من المعارف المكتسبة باللاوعي، من تأثيرات البيئة المحيطة والعرق وغيرها، سواء انعكس ذلك على أرض الواقع في الحياة اليومية أم انعكس بصورة روحية على هيئة الفضيلة، وما الذات إلّا سعيٌ خلف كل هذا، إنها تختبئ خلف التنافس والرغبة في الإنجاز.

إن الذات شريرة! وأقول ذلك عامداً، لأنها تُقسِّم، ومهما كانت نبيلة فإنها منفصلة ومعزولة ومحاصرة بمعارفها السابقة وأنشطتها المتولدة عنها.

عندما تحبُّ تعرف ذاتُك لحظاتٍ استثنائية، حيث لا حصارَ مفروضٌ عليها، ولا سعيَ أو جهدَ يستنزفها، وستزول الفوارق والتقسيمات التي اعتادت الذات عليها.

7 فبراير

الحب هو الإصلاح الوحيد القادر على تغيير العالم

لا يمكن السعي خلف الحقيقة. تلزم الحقيقة عدم الاعتماد على المعارف والتجارب والأفكار المسبقة، وعدمَ السعي خلف الفضيلة أو التظاهر بها.

لا يمكن للإنسان الفاضل المُدرِك لسعيه خلف الفضيلة أن يعرف الحقيقة، هذا لا يمت بصلة لرجل الحقيقة، الذي يفهم الأمور ويراها كما هي، لذلك تظهر له الحقيقة بلا سعي أو اجتهاد.

رغم أن الإنسان الفاضل إنسان صالح، لكنه لن يفهم ماهية الحقيقة، لأنه يبتغي الفضيلة أي أنه يقوي نفسه بها، وعندما يقول: «عليّ ألا أكون جشعاً» فهو ينطلق من إرادته وليس من فهم ذاته، وهذا يقوّي الأنا.

هذا السبب يُبرز أهمية أن نكون متواضعي الحال، ولست أقصد التواضع المادي فحسب، إنما التواضع المعرفي والفكري، فالإنسان الغني مادياً أو معرفياً أو فكرياً لن يعرف طعم الراحة، وسيكون مركز الأذى والبؤس.

إذا أدركنا هذا كله كأفراد عرفنا ماهية الحب، والحب هو الإصلاح الوحيد القادر على تغيير العالم. الحب ليس حب الذات، والأنا لا يمكن أن تعرف الحب، ولا يعني قولك «أحب» أنك تحب، بل إنّ مجرد تلفّظك بالكلمة وسعيك للحب ليس حباً، لأن الحب لا يعرف «أنا»، ومتى أشرق الحبّ غابت ال»أنا».

8 فبراير

لا تنويرَ دون إزالة أسباب الجهل

لا يحتاج الإنسان المحِّب الذي يفهم الحياة للأفكار والمعتقدات الثابتة، لكنّ الإنسانَ المستهلَك بالفكر يحتاجها، لأنه يسعى باستمرار خلف الأمان والحماية، ويتجنّب الخطر على الدوام، لذلك تراه يبني الأفكار والمثل العليا والمعتقدات ليحتمي بها.

ماذا يحدث إذا تعاملتَ مع العنف مباشرة الآن؟ قد تنخرطُ فيه وتُشكّل خطراً على المجتمع. وبما أن العقل يتوقع الخطر القادم ولأنه عاجز عن التغيير في الزمن الراهن، فهو يَعِد نفسه بأنه سينشر مبدأ اللاعنف بعد عشر سنوات، هذا وهم زائف لا أكثر.

إن فهم حقيقة الأمور أهمّ من بناء مثل عليا واتباعها، لأن المثل زائفة ولا مكان لها على أرض الواقع، لكن فهم حقيقة الأمور يحتاج قدرة هائلة وعقلاً سريعاً بعيداً عن التحيّز. ولأننا لا نريد مواجهة الحقيقة وفهمها فإننا نعمد إلى ابتكار العديد من طرق الهروب ومنحها أسماء جميلة براقة، لكنها لن تفيدنا في شيء، لأنّ عقولنا ستبقى عاجزةً عن إدراك الحقيقي ما لم ترَ الزيف على أنه زيف.

لا يمكن للعقل المشوّش بالزيف العثور على الحقيقة، لذلك علينا فهم موطن الخطأ والزيفِ في العلاقات مع الأشياء والأشخاص وفي الأفكار، في كل ما يتعلق بنا لأنّ إدراك الحقيقة يتطلب فهم الزيف.

لا تنويرَ دون إزالة أسباب الجهل، والسعيُ خلف التنوير دون عقل مستنيرٍ سعيٌ لا طائل منه ولا معنى له، لذا ابحث عن الخطأ والزيف في العلاقات مع الأفكار والأشخاص والأشياء، وعندما يرى عقلك ما هو زائف سيظهر الصحيح في حيّز الوجود، وعندها ستغمرك البهجة وستعرف السعادة.

9 فبراير

الهروب من الحقيقة صوب الأوهام

هل يثير الاعتقاد بأمر ما حماسنا؟ وهل يستمر الحماس دون الاعتقاد بأمر ما؟ هل هو ضروري أصلاً أم أنه نوع مختلف من الطاقة اللازمة أو نوع مختلف من الحيوية والدوافع؟

معظمنا يتحمّس لأمر ما، إننا تواقون لحضور الحفلات الموسيقية أو ممارسة الرياضة البدنية أو التنزه؛ وإذا لم نغذِّ الحماس طوال الوقت تجاه هذا الأمر، يتلاشى ويغمرنا حماس تجاه أمر آخر.

هل هناك قوة أو طاقة مكتفية ذاتياً، لا تعتمد على الاعتقاد بأمر أو بآخر؟ وهل نحن بحاجة إلى اعتقاد يشغلنا عن الحقيقة؟ وإذا كنا بحاجة إليه فلمَ هو بهذه الضرورة؟ فمثلاً: هل نحتاج للاعتقاد بأن للشمس شروقاً، أو الاعتقاد بأنّ هناك جبالاً أو أنهاراً؟ لا نحتاج لاعتقاد يقول بأننا نتشاجر مع زوجاتنا، ولا نحتاج للاعتقاد بأن الحياة بؤس رهيب بآلامها وصراعها وطموحاتها، إنها حقيقة... لكننا نلجأ إلى الاعتقاد لنهرب من حقيقة ما، فترانا نتشبث بالوهم والخيال.

10 فبراير

لن يعرف عقل هارب من الواقع الحقيقة،

ولن يجدها مطلقاً

إننا نهرب من الواقع باستمرار، ونلجأ إلى ما يغذّي أوهامنا، ولذلك ترى أفعالاً متناقضة، إذ ترى رجلاً ثرياً يكنز المال ويزيد خزائنه بالقسوة والغش وفي نفس الوقت يدّعي خشية الله، وهذا ما يفعله كثيرون في حياتهم، يدّعون شيئاً ويتصرفون على نحو لا يتفق مع ادعائهم على الإطلاق، كيف لإنسان سَمِحٍ أن يتصرف بمكر وقسوة وخداع؟ هل هذا ممكن؟ لا تحاول الهروب من الواقع والبحث عن ملجأ ما! عليك فهم حقيقة نفسك في علاقاتك اليومية وفهم ما تقوله، وعليك أن تحسن معاملة الآخرين، سواء أكانت زوجك أو أطفالك أو جيرانك أو العاملين لديك، لكن ما دمت لا تفهم علاقتك بجارك وبمجتمعك وبزوجتك وأطفالك سيسود التشوّش في عالمك، ومهما حاولت لن يؤدي العقل المشوّش إلا إلى مزيد من التشوّش والارتباك، والمزيد من المشاكل والصراعات.

لن يعرف عقل هارب من الواقع الحقيقة ولن يجدها مطلقاً، أما العقل الذي يفهم العلاقة بالأشياء والناس والأفكار فهو قادر على عيش الواقع وفهمه، وهو عقل لا يكافح ولا يتعثر بالمشكلة تلو الأخرى في علاقاته بمحيطه ولا يهرب من الواقع، عقلٌ كهذا قادر على فهم الحب والتنعم به.

11 فبراير

لا يمكن معرفة الحقيقة إلا بالتمتع بالحرية

الحياة ليست سهلة، فيها من القبح والألم والحزن الشيء الكثير، لذلك نبحث عن نظريات تؤطر هذه الأمور... نوع من التأويلات أو المبادئ التي تشرح كل ما يحصل وتشعرنا بالرضا.

لقد وقعنا في فخ التفسيرات والكلمات والنظريات، وطوّرناها لتصبح بنية متجذرة لا تتزعزع، لأنها مهربنا وملجؤنا الذي نحتمي به من الخوف المستمر من المجهول، نهرب من الخوف لكننا لم نواجه خوفنا قط، وكلما شعرنا بخوف أقوى زادت حاجتنا للمبادئ والمثل العليا، لكن هذه المبادئ قسّمتنا إلى

أطياف وجماعات منغلقة على ذاتها، لكل جماعة طقوسها والتزاماتها التي تربط أفرادها وتبعد الآخرين عنها.

لقد أدّت محاولة الإنسان أن يعرف الحقيقة ويفهم ما يجري حوله من بؤس وكفاح وألم... أدّت إلى وقوعه في فخّ المُثل العليا والمبادئ والطقوس والنظريات. إنه فساد، إذ يتربّص العقلُ خلف هذه المُثل والأخلاقيات، وينهل من هذه المبادئ ليغذي الأنا فتكبر وتقوى. إننا نطلق التسميات على البنيات التي ابتكرناها، لكنها أصبحت قوية ومتجذرة، وإذا لم تعتقد بها أدانك المجتمع، قد تكون أفكارك مقبولة في مجتمع آخر لكنها مرفوضة في المجتمع الذي تعيش فيه.

إن لهذه المبادئ والتوجيهات المجتمعية تأثيرها على العقل، وهي تحجب الحرية عنه، ولا يمكن معرفة الحقيقة إلا بالتمتع بالحرية، وبدون الحرية يكون ما تعتقد أنه حقيقة مجرّدَ انعكاس لما تظنّه حقيقةً لا أكثر ولا أقل.

12 فبراير

يبذلون ما في وسعهم لتجنب حقيقة أنفسهم!

قد تؤمن بفكرة ما ولا يؤمن بها شخص آخر؛ وقد تقف هذه الفكرة حائلاً بينكما، وهذه حال الشعوب والجماعات البشرية، فلكل منها أفكاره ومُثله وأخلاقياته، وقد أدى تنظيمها وقولبتها في أنماط وطقوس إلى فصل الإنسان عن أخيه الإنسان.

إننا في حيرة كبيرة، نعتقد أننا سنُزيلها باللجوء إلى بناء من المبادئ والطقوس التي بناها الناس في كل مكان على مرّ الزمن، نأمل أن تساعدنا تلك المبادئ والمثل في إزالة الالتباس المتفاقم في أنفسنا، لكنها لا تفعل، لأنها مجرّد هروب من الحقيقة، فلا نفهمها ولا نفهم الحيرة والتشوّش الذي يغمرنا.

إن اعتقادنا بمبادئ معيّنة لن يساعدنا في فهم التشوّش والارتباك الذي يملأ حياتنا، بل يشكّل ستاراً بين أنفسنا ومشاكلنا، كما أن الطقوس هي مهرب من الواقع وحقيقة الحيرة والتشوّش الذي نعيشه، إنها هروب من حقيقة أنفسنا ومن تناقضاتنا، فمجرّد تكرارنا لبعض الهتافات والكلمات كما يفعل الهندوس في طقوس اليوجا مثلاً لن يغيّر الحقيقة، فما نفع أن تنشد الراحة والطمأنينة بالهتاف والحركات بينما تهيمن القسوة والطموح والجشع على حياتك؟

هل يبحث هؤلاء عن السلام والراحة والطمأنينة؟ هل يجدونها في هذه الطقوس؟ وهل يمكن إيجاد السلام في الكلمات والأفكار؟ إنّهم جادّون فيما يفعلون، ولا يشكّون لحظة بسلوكهم هذا، بل إنهم على استعداد لبذل ما في وسعهم لتجنب حقيقة أنفسهم، وقد ينظر البعض إليهم باحترام لأنه ببساطة ينظر إلى نفسه!

13 فبراير

عِشْ كل لحظة من حياتك بجمالها وكثافتها

يأخذ معظم الناس بالكثير من المبادئ والفرضيات والمسلمات ويؤمنون بها، وأنا لستُ أهاجم تلك المسلمات والمعتقدات، إنما أحاول اكتشاف سبب قبولنا بها، لعلنا نفهم دوافعنا تجاهها، لأن فهمها وحده يُحررنا منها.

يمكن للمرء أن يرى كيف تفصل المعتقداتُ السياسية والقومية والفكرية الناسَ عن بعضهم، وتخلق نوعاً من الصراع والتشوّش والعداء، وهذه حقيقة واضحة، ومع ذلك لسنا مستعدين للتخلي عنها.

كم من أيديولوجيات ومعتقدات تتنافس فيما بينها، وتحاول إزاحة بعضها البعض! فينقسمُ الناس ويتعصّبون للأيديولوجيا التي يحملونها، لكن هل يمكن العيش من دونها؟

يمكن للمرء أن يعيش من دونها إذا حاول فهم علاقة ذاته بها، فكل شيء ينطلق من الذات، وفهم علاقة الذات بالأيديولوجيا يجعل المرء قادراً على التحرر منها، لا استبدالها بأيديولوجيا أخرى، وهذا يعني عيش كل لحظة من حياته بكل ما تحمله من روعة وجمال. إنها الحقيقة: أن تعيش كل لحظة من حياتك بجمالها وكثافتها بعيداً عن الاستجابات النمطية الناجمة عن إشراطات الماضي وقيوده، حيث لا تأثير تراكمي لمعارفنا السابقة التي تقف حائلاً بين الذات وحقيقة الأمور.

14 فبراير

الخوف من الفراغ

قد نتساءل ماذا سيحصل لنا لو كنّا مجرّدين من المبادئ والمسلمات والمعتقدات السياسية والفكرية وغيرها؟ ماذا يحدث لو أن الأنماط التي توجه سلوكنا غير موجودة؟ هل ستكون النتيجة شعوراً بالضياع التام أم العكس؟

أليس القبول بهذه الاعتقادات تستراً على الخوف الذي يغمر أنفسنا؛ الخوفِ من الفراغ؟ لكنّ الكوب ليس مفيداً إلا عندما يكون فارغاً، والعقل المليء بالمسلمات والمعتقدات السياسية والفكرية وغيرها، الذي يحفظ الكثير مما يجب ولا يجب عقلٌ غير مبدع، إنه مجرد عقل يكرر ما عنده ولا متسع لديه للجديد، وهو عقل لا يجرؤ على تفريغ محتواه، لذلك يُبقي نفسه مليئاً بما يظنّه صحيحاً، فيهرب بذلك من الخوف؛ الخوف من الفراغ والوحدة والركود والفشل والمجهول، وهذا ما يحول بين المرء وفهمه لذاته.

إن أي اعتقاد سياسي أو فكري أو غيره يمنع فهمنا لذاتنا، لأننا ننظر إلى أنفسنا من خلاله، أما إذا أزلنا تلك الاعتقادات الكثيرة التي تملأ عقولنا فإننا نحصل على عقل جديد، عقل لا يحمل أفكاراً مسبقة يحكم

ويقيّم اعتماداً عليها، بل عقل قادر على النظر إلى نفسه على حقيقتها بلا غلاف يغلفها أو ستار يحجبها، وعندها فقط تبدأ عملية فهم الذات من أوسع أبوابها.

15 فبراير

لماذا نُركّز على النظريات والأفكار بدلاً من الحقائق؟

لماذا تتجذر الأفكار في عقولنا؟ ولمَ لا تكون الحقائق هي المهمة وليس الأفكار؟ لماذا تحظى النظريات والأفكار بهذا القدر من الأهمية ولا تناله الحقيقة؟ هل سببُ هذا أننا غير قادرين على فهم الحقيقة أو أن القدرة تعوزنا على فهمها أم أننا في خشية من مواجهتها؟ إن الأفكار والتكهنات والنظريات وسيلة للهرب من الحقيقة، فقد تهرب وقد تفعل كل ما يمكنك، لكن الحقيقة ستبقى؛ حقيقة أنك غاضب وطموح وخاضع للأهواء وغيرها... يمكنك قمع أهوائك، وقد تحاول تغيير نفسك وهذا شكل من أشكال القمع أيضاً، وقد تحاول السيطرة على نفسك وضبطها من خلال الاعتماد على الأفكار التي تخدم غرضك، لكن أليس هذا تضييعاً للطاقة والجهد وإجهاداً للعقل؟ قد تكون ذكياً في التكهن وقادراً على اقتباس الكثير من النصوص، لكن عقلك لن يتغيّر مهما قرأتَ، لمجرّد أنك تحشوه بالنصوص، بل إنك تغذّيه بالتناقض.

يمكنك وقف الصراع الناجم عن التناقض بضربة واحدة إذا عشت مع الحقيقة، وهذا يعني تحرير الطاقة التي تستخدمها لمواجهة الحقيقة، فالتناقض فخ يقع العقل في شركه. أريد أن أتصرف على هذا النحو لكنني أسلك سلوكاً مختلفاً تماماً، أمّا إذا واجهت حقيقة رغبتي في فعل أمر ما، وإذا تعاملت مع الحقيقة فلن أقع في التناقض، وسيُركّز عقلي عندها على حقيقة الأمور وليس على فكرتي عنها.

16 فبراير

التحرر من الفكرة

لن نعرف تجربة الأمور على حقيقتها ما لم يكن العقل متحرراً من الفكرة، الأفكار ليست حقائق، والحقائق يجب أن نتعرف عليها فوراً ولحظياً دون الاعتماد على أفكار مسبقة.

إذا أردنا أن نعرف طعم تجارب الحياة الحقيقية علينا أن نتمتع بالإحساس الذي لا يرجع للأفكار، ولتقييم ما نراه أو نسمعه علينا تجاوز أفكارنا التي حشونا العقل بها، لأنها مجرّد انعكاس للأنا، وعندما يتمكن المرء من تجاوز تلك الأفكار وعندما يصمت تفكيرنا تماماً، عندها فقط يعرف المرء حالة التجربة، ومن خلالها سيرى الحقيقة ماثلة أمامه.

17 فبراير

الفجوة بين الأفعال والأفكار

ماذا نعني بالفكرة؟ لا شكّ أن الفكرة هي نتاج عملية التفكير، والتفكير ردُّ فعل سواء أكان واعياً أم غير واعٍ، ويقوم على الألفاظ، ويرجع إلى الذاكرة على الدوام لأنه تراكمي عبر الزمن.

لذلك عندما تستند أفعالنا على عملية التفكير، ستكون هذه الأفعال مشروطة ومعزولة، فالأفكار كالأمواج المتلاطمة إحداها تعترض الأخرى، وقد تهيمن فكرة على أخرى.

ثمة فجوة بين الفعل والفكرة، وقد تظن أن الأفعال لا يمكن أن تجري بلا فكرة، لكن هذا غير صحيح لأن الأفكار تفصل الناس، فالمعتقدات السياسية والفكرية مبنية على أفكار تُقسّم الناس وترسم الحدود المرئية وغير المرئية بينهم وتعزلهم وتفصلهم عن الآخرين، وعندما يعتمد فعل ما على أفكار كهذه فإنه سيفعل فعلها، وسيأخذ صفاتها.

هل يمكن ألا تقوم الأفعال على الأفكار، أن تجري دون الاعتماد على عملية فكرية تولدها؟ لأن التفكير نتاج الزمن، وهو عملية حساب وعملية حماية ذاتية هدفها التقييم والحكم على الأمور وتبرير بعضها ونفي بعضها الآخر.

نعم، يمكن ذلك. ويمكنك أن تختبره بنفسك كما فعلتُ أنا، ألّا تقوم أفعالك على أفكار مسبقة، إنما على التعامل مع جوهر الأمور وحقيقتها.

18 فبراير

تأثير الأفكار

هل تنتج الأفكار أفعالاً أم أن الأفكار مجرّد صياغة لمخزوننا الفكري؟ وعليه فهي تَحدُّ الفعل؟ عندما يُفرض الفعل بسبب فكرة، فهذا الفعل ليس قادراً على تحرير الإنسان، وهذه نقطة مهمة جدّاً، لأنه إذا كانت الفكرة تُشكِّل الفعل فإن ما نفعله لن يحمل حلّاً لمآسينا، لذلك قبل أن نشرع في الفعل علينا أولاً أن نعرف كيف خرجت الفكرة إلى حيّز الوجود.

19 فبراير

ننشد السلام لفظياً فحسب

لطالما كان العالم قريباً من الكارثة، لكنه ازداد قرباً الآن على ما يبدو، وعندما يرى معظمنا الكارثة تقترب يسارعون باتخاذ الفكرة كملجأ لهم من الكارثة.

نظن أن هذه الكارثة... هذه الأزمة يمكن أن تُحَلّ عن طريق الأيديولوجية، لكن الأيديولوجية عقبة أمام العلاقة المباشرة بالأشياء والأشخاص، وهي تمنع القيام بالفعل الصحيح.

نتحدث عن السلام لكننا ننشده بالألفاظ فحسب، والألفاظ لا تخرج عن مجال التفكير، وهو ما نفخر بكونه فكراً راقياً، لكن مفردة «سلام» بحدّ ذاتها ليست سلاماً واقعياً.

يتحقق السلام واقعياً فقط عندما يتوقف التشوّش الناجم عنك وعن الآخرين، لكننا متعلّقون بعالم الأفكار وليس بالسلام الحقيقي، وكل ما نسعى إليه أنماطٌ اجتماعية وسياسية جديدة بعيدة كل البعد عن السلام. إننا مهتمون بتسوية التأثيرات الناجمة عن الحرب وليس بوضع حد لأسباب الحرب، لذلك سينجم عن سعينا تقديم إجابات مشروطة بالماضي فحسب. ندعو هذا الإشراط معرفة وتجربة، بدلاً من التعامل مع حقائق متغيّرة جديدة نترجمها ونفسرها من خلال معرفتنا السابقة، ولذلك فإن الأزمة الحقيقية هي بين حقيقة الأشياء والخبرة المتراكمة التي ننظر إلى الأشياء من خلالها.

إن الماضي الممثَّل بالمعرفة المتراكمة في صراع طويل مع الحقيقة الموجودة في الحاضر على الدوام، لذلك فالاستعانة بأفكارنا عن السلام لن يحل أزماتنا، لكنه سيديم الظروف التي سببت المشكلة.

20 فبراير

التعامل مع الحاضر بأفعال تتفق وروح الحاضر

الفكرة نتاج عملية التفكير، وعملية التفكير استجابةٌ للذاكرة، والذاكرة مشروطةٌ على الدوام، فهي تحيا دوماً في الماضي، لكنها تظهر في الحاضر لأننا نضخ فيها الحياة بالعودة إليها كلما احتجنا.

ليس للذاكرة حياة بحدّ ذاتها، بل تظهر إلى الوجود في الحاضر عندما نواجه تحدياً. إن الذاكرة مشروطة سواء أكانت نشطة أم تغط في سبات عميق، لذلك علينا اتباع نهج مختلف تماماً في التعامل مع الأفكار المختمرة فيها.

عليك أن تعرف بنفسك –داخلياً- إن كنت تتصرف بناء على فكرة أم لا، وإن كنتَ تتخذ الأفعال مباشرةً دون أن تكوّن أفكارك اعتماداً على مخزونك المعرفي الذي جمعته في الماضي.

21 فبراير

الحب هو المنقذ الوحيد ولا طريق آخر للنجاة

لا يمكن للمفكر أن يتمتع بالحرية لأنه مشروط، وهو يخرج بأفكار ناتجة عن عملية تفكيره وتعتمد على مخزونه المعرفي والخبرة القادمة من الماضي، التي لا تتعامل مع الحاضر، لذلك فالفعل الناجم عن فكرة المفكر هو فعلٌ مسبب للاضطراب.

هل يمكن أن نقوم بفعل ما بلا فكرة مسبقة؟ نعم يمكن ذلك، وهذا هو طريق الحب، فالحب ليس فكرة، وليس إحساساً أو ذاكرة أو وسيلة للحماية الذاتية.

لكن كيف سنتخلى عن الطرق الأخرى ونسير في طريق الحب؟ الحب هو المنقذ الوحيد ولا يوجد طريق آخر للنجاة... لا يوجد طريق سياسي أو فكري أو غيره، وهي لن تحل المشكلة. إن الحب ليس نظرية تفكر فيها وتتبناها في حياتك، يجب أن تحبَّ فعلياً على أرض الواقع...

لقد حاولنا جميع السبل ولم نحصل إلا على البؤس، لذلك علينا بالحب الحقيقي وهو ليس فكرة. قد يعِد السياسيون بالحب، وقد تسمع الكثير من المنظمات تتغنى به وتعد بالمستقبل الزاهر، لكننا لا نعرفه حتى الآن، وما أهمية المستقبل للجائع أو المحروم؟

لقد جرّبنا جميع السبل الأخرى، لكن طريق الحب ليس ممهداً لمن لم يفهموا أنه ليس فكرة نبني عليها أفعالنا، إذا أردنا سلوك طريق الحب علينا التخلي عن الفكرة، أي عن الماضي، وعلينا رؤية الأمور على حقيقتها فيما نسير على درب الحاضر.

22 فبراير

صراع الأضداد

نقول: هناك الخير والشرّ، الحسد والحب... ونقول أن الحسد شرير بينما الحبّ خيّرٌ، لكن لماذا نُقسّم الحياة، ندعو هذا خيراً وذاك شرّاً، لقد ابتكرنا صراع الأضداد.

هذا مختلف عن القول أنه لا يوجد حسد وكراهية ووحشية في العقل والقلب البشري وأن الرحمة والحب غائبان، لكنني أتساءل عن تقسيم الحياة لضدّين؛ الخير والشر، بينما لا يوجد في الحقيقة سوى أمر واحد، وهو العقل غير اليقظ.

عندما يكون للعقل صحوة، وعندما يمنح العقلُ الاهتمامَ الكامل لما يجري في الحاضر ويرى حقيقة الأشياء لن يُقسّم كل ما يراه إلى خير وشرّ، لأنه لن يعرف سوى حالة واحدة هي حالة الصحوة، وعندها لن يكون الخير صفة يطلقها على أمر ما، ولن يبحث عن اسم لها، ولن يسمّيها فضيلة، إنما سيعرف حالة الصحوة وهي حالة الحب.

أينما يكون الحب لا يوجد انقسام، بل يطغى الحب فحسب. عندما تحب شخصاً ما لن تفكر بتقسيم صفاته، بل سيملأ الحب كيانك.

أما في غياب الصحوة فسيظهر الصراع إلى الوجود بين ما أنا عليه وما أريد أن أكونه، ومن هنا يحدث الانقسام، فما أنا عليه شرّ وما أريد أن أكونه خير، إنه صراع ينطلق من أعماق الذات، لكن في اللحظة التي يتوقف فيها عقلك عن السعي لتحويلك إلى شخص آخر ستعرف صحوة الذكاء، وستعرف الحب.

23 فبراير

ازدواجية الخير والشرّ

هل أنت مدرك للازدواجية والأفعال الناجمة عنها والآلام والأحزان التي تُسببها؟ نحن المسؤولون عنها، وكما ابتدعنا ما أسميناه خيراً ابتدعنا ما أسميناه شرّاً، الأول ضئيل والثاني واسع الانتشار.

الخير والشر جزء منّا، كما أنهما صفتان مستقلتان عنّا. عندما نفكر أو نشعر بضيق وحسد وجشع وكراهية نضيف إلى الشر الذي سيلفّ ويدور مرتدّاً علينا، إنها مشكلة متأزمة تلازمنا بما أننا مَن ابتكرها.

لقد أصبحت جزءاً منّا... ازدواجية لا تفارقنا: الرغبة والنفور، والحب والكره، والحنين والتخلي، إننا مستمرون في إنشاء هذه الازدواجية التي تحاصر الفكر والشعور وتغذيتها.

يمكن أن يتجاوز الفكر والشعور هذه الازدواجية عندما يفهم سببها، عندما يعرف محاسنها ومساوئها سيتحرر منها. لا يمكن أن نصهر الأضداد، إنما يجب أن نتجاوزها من خلال فهم كلٍّ منها، وأن نشعر ونفكر بها بأعمق صورة ممكنة عبر جميع طبقات الوعي، ومن خلال التفكير والشعور سيستيقظ فهم جديد ليس نتاجاً للرغبات أو الزمن.

هناك شرّ في العالم، ونحن نغذّيه كما نغذي الخير، لكن يبدو أن البشر يجتمعون على الكراهية أكثر مما يجتمعون على المحبة، ووحده الحكيم من يدرك سبب الخير والشر، ومن خلال هذا الفهم يحرر فكره وشعوره من هذه الازدواجية.

24 فبراير

الحرب ليست وسيلة لفرض السلام

إن الأزمة الحالية في جميع أنحاء العالم استثنائية لا سابق لها، عرف العالم الكثير من الأزمات عبر تاريخه، منها الاجتماعي والوطني والسياسي والاقتصادي، فالأزمات تحلُّ وتزول وبعضها يتغيّر بمرور الزمن ويتحول إلى أشكال مختلفة مثل أزمة الكساد الاقتصادي، لكن الأزمة الحالية أزمة مختلفة، لأننا لا نتعامل مع المال أو مع الأشياء الملموسة هذه المرّة، إنما مع الأفكار. إنها استثنائية لأنها في مجال التفكير، فنحن متخاصمون مع الأفكار، ومن خلالها نبرر القتل... نبرر القتل في كل مكان من العالم كوسيلة لتحقيق غاية صالحة، وهذا أمر غير مسبوق، فقد كان الشرّ يُعتبر شرّاً في السابق، والقاتل يُسمّى قاتلاً، أما الآن فالقتل وسيلة لتحقيق غاية نبيلة!

إن القاتل والمجموعة التي ينتمي لها تبرر فعلته كوسيلة لتحقيق غاية مفيدة للإنسانية! أي أنهم يعتبرون الأمر تضحية بالحاضر من أجل المستقبل، وفي هذا المسعى لا تهمّ الوسائل الموظّفة لهذا الغرض ما دام الهدف المعلَن هو تحقيق نتيجة نظنُّها مفيدة للبشرية.

إن استخدام الوسائل الخاطئة لن يؤدي إلى نهاية صحيحة، لكنهم يجدون تبريراً لاستخدام هذه الوسائل من خلال التفكير، وهم يستخدمون في سبيل هذا التبرير بنية عظيمة من الأفكار، لم يسبق لها مثيل بكل تأكيد، فالشرّ شرّ ولن يجلب الخير، وبالمثل: الحرب ليست وسيلة لفرض السلام.

25 فبراير

كل صفة تحمل بذرة من نقيضها

إذا كان لدي دافع لأكون خيّراً فهل سيؤدي إلى الخير؟ أم أنّ الخير يخلو تماماً من الرغبة في أن يكون المرء خيّراً لأن الرغبة تقوم على الدافع؟

هل الخير عكس الشرّ؟ كل صفة تحمل بذرة من نقيضها، ولنأخذ مثلاً الطمع والقناعة: عندما يسعى العقل إلى القناعة، وعندما يحاول ألا يكون طمّاعاً، يبقى طمّاعاً لأنّه في الأساس يطمع بتغيير تلك الصفة.

ينطوي الطمع على الرغبة والاكتساب والتوسع، وعندما يرى العقل أن الطمع لا يعود عليه بالفائدة يريد أن يصبح قانعاً، فالدافع بقي نفسه... عندما يريد العقل ألا يريد شيئاً، فإن جذر الإرادة ما زال موجوداً، لذلك فمن الخطأ القول بأن الخير هو نقيض الشرّ، الخير حالة مختلفة تماماً عن الشرّ لكنها ليست نقيضه.

لا يقوم الخير على دافع، لأن الدافع قائم على الذات، إنه الحركة الأنانية للعقل، لكن ماذا نعني بالخير إذاً؟

الخير موجود عندما يكون الانتباه كاملاً، والانتباه لا يحمل دافعاً، أما عندما يوجد دافع للانتباه فليس هناك انتباه، فإن كان انتباهي من أجل الحصول على أمر ما سواء أكان خيّراً أم لا، فإن انتباهي لن يعدو عن كونه مصدر تشتت بدلاً من أن يكون مصدر تركيز.

يتحقق الخير فقط عندما يوجد انتباه كليّ لا ينطوي على أي جهد أو دافع لأن تكون أو لا تكون.

26 فبراير

هل هناك تطوّر نفسي موازٍ للتطوّر التكنولوجي؟

هل علينا أن نعرف الهزل لنعرف الرصانة؟ هل علينا أن نمرّ بعملية الكراهية لنعرف المحبة؟ وهل عليك خوض الحروب وتدمير نفسك وتدمير الآخرين لمعرفة ماهية السلام؟

هذه طريقة تفكير خاطئة بالتأكيد، حيث تفترض أولاً وجود تطوّرٍ ونموٍ وانتقالٍ من السيء إلى الجيّد، ثم توفّق تفكيرك وفق هذا النمط.

هناك نمو فيزيائي، حيث النبات الصغير يصبح شجرة كبيرة، وهناك تقدّم تكنولوجي، حيث العربة تطوّرت وصارت طائرة نفّاثة، لكن هل هناك تطوّر نفسي؟ هل عرفت «الأنا» نمواً وتطوراً من حالة السوء والشّر الكامن فيها إلى حالة الخير.

الأنا مركز الشرور، فهل مرّت بعملية التطور عبر الزمن لتصبح نبيلة ومركزاً للخير؟ يبدو أن الإجابة هي لا... فالأنا ما زالت هي نفسها، لكننا لا نريد أن نواجه الحقيقة، ونظن أنه عبر الزمن ومن خلال النمو والتغيير ستصبح الأنا حقيقة واقعة.

هذا أملنا وتوقنا، أن تصبح الأنا مثالية عبر الزمن، لكن الأنا مجرّد اسم وصيغة ليس إلّا... إنها مجموعة من الذكريات والآمال والإحباطات والأشواق والآلام والأحزان والأفراح التي عرفناها، لكننا مصرّون على مواصلة سعينا لأن تصبح الأنا مثالية، ولذلك نتغنّى بالمثل العليا لكن هذه المثل والشعارات لن تتحول إلى واقع، وستبقى في نطاق تفكيرنا ومحدوديتنا، في نطاق الأنا.

27 فبراير

عالق في شباك الماضي

هل يمكن للعقل أن يتحرر من الماضي ومن الفكر، سواء أكان فكراً إيجابياً أم سلبياً؟ كيف أعرف ذلك؟ يمكن ذلك فقط عن طريق رؤية ما يشغل العقل، فإذا كان مشغولاً بتقييم الإيجابي والسلبي فهو مشغول بالماضي وأسير في براثنه.

إن العقل مشغول بالماضي على الدوام، لأن وعينا عبارةٌ عن ماض، وهو يغوص في الماضي إلى أعماق سحيقة، وما نشعر به من إجهاد وإرهاق بسبب اللاوعي هو ماضٍ أيضاً.

كيف للعقل أن يتحرر من الانشغال؟ أن يكون طليقاً وحرّاً من قيود الذاكرة وأكبالِ التقييم والأحكام؟ كيف له ألا يعود إلى الماضي وذكرياته ليختار منها بدلاً من أن يتعامل مع الحاضر والحقائق كما هي؟

أصغِ بعمق وراقبْ ما يجري حولك بلا تدخل، وسترى أن هناك استقراراً مصدره ليس العقل، إنما التحررُ من الماضي. والآن في هذه الحالة العقل ليس منشغلاً بالماضي، لكنك لم تضع الماضي جانباً، فأنت تراقبه وهو يمضي مبتعداً عن الحاضر، وحتى هذه النقطة العقل حرّ في مراقبته لسير الزمن، لكنه لم يتحرر من الخيارات المرتبطة بالماضي، وحيث يوجد خيار في تيار نهر الذاكرة يوجد انشغال به،

وفي اللحظة التي ينشغل فيها العقل سيعلق في شباك الماضي، وما إن ينشغل بالماضي حتى تنعدم قدرته على رؤية الواقعي والحقيقي والجديد والأصلي وغير الملوَّث.

28 فبراير

الحقيقة الفعلية لوجودنا اليومي

قد يتساءل أحدنا: «كيف لي أن أبقى متحرراً من الأفكار السيئة والمضلِلة؟»

هل المفكر منفصل عن الفكرة التي يتأملها؟ إذا كانت الأفكار سيئة أو مضللة أليس العقل مَن يفكر بها؟ إذا قال أحدهم هذه فكرة سيئة أو عليّ ألا أفكر بهذه الطريقة لأنها سيئة، أو عليّ أن أُعمِل عقلي بهذه الفكرة على الدوام، هذا الشخص المفكر الذي يطلق أحكاماً هل هو مختلف عمّا يفكر به؟

هل «الأنا» مختلفة عن الفكرة التي تطلقها، مختلفة عن فكرة الحسد التي تقول أنها سيئة ويجب التخلص منها؟ إنها محاولة دائمة لإبعاد الفكرة عن الأنا، ومحاولة لتغيير الأنا، وهذا صراع يعتمل في الذات، وجهدٌ يستنزفنا نريد من خلاله أن نطردَ الأفكار السيئة، وألا نقع ضحية سوئها.

إننا نعاني من مشكلة الجهد الذي بذلناه لضبط ما نفكر به، وفي هذا المسعى نبحث عن قدوة نتبعها أو شخص يهذب نفوسنا لعلنا نتعلم الانضباط والتحكم بأفكارنا، لكن هذا يزيد معاناة ذاتنا التي تبذل المزيد من الجهد للتحكم بالفكرة السيئة، فهي تريد ألا تكون حسودة، ألا تكون عنيفة وأن تفعل هذا وتتجنب ذاك.

وهكذا نحن عالقون في دوامة عملية الجهد، لأننا نريد السيطرة والتحكم بفكرة ما على الدوام، وهذه هي الحقيقة الفعلية لوجودنا اليومي.

مارس

التعلق خداع للذات

1 مارس

الاعتماد على الآخرين هروب من حقيقة أنفسنا

هل سبق أن تطرقت إلى مسألة الاعتماد النفسي على الآخرين؟ إذا تعمقت في الموضوع ستجد أن معظمنا وحيدون بصورة رهيبة، لدى الكثير منّا ضحالة كبيرة وعقول فارغة، وهم يجهلون معنى الحب.

بسبب هذه الوحدة وهذا القصور وبسبب صعوبة الحياة نبحث عمّا نتعلق به، فتجدنا نتعلق بالعائلة ونعتمد عليها، وعندما تخرج الزوجة من المنزل نشعر بالغيرة، والغيرة ليست حباً، ونظن أن الحب

موجود في العائلة فقط، لأن المجتمع يعترف بهذه الكينونة وينظر إلى الحب فيها باحترام. هذا ليس حباً، إنه مجرّد قالب اجتماعي وصيغة دفاعية ليست سوى مهرب من حقيقة أنفسنا.

وبما أننا نقاوم الحقيقة فإننا نعتمد على الآخرين في سعينا للهرب منها، والعقل الذي يعتمد على الآخرين ليس حرّاً، لكننا نحتاج إلى الحرية، والعقل الحرّ عقل متواضع يستطيع التعلم، والتعلم خصلة استثنائية بكل معنى الكلمة، ولا أقصد التعلم التقليدي الذي نحشد فيه المعارف فذاك نوع مختلف تماماً، وما نسميه نهلَ المعرفة أمرٌ سهل نسبياً، لأنه يعتمد على المخزون المعرفي لدينا وكل ما نفعله إضافة معارف جديدة إلى أخرى مخزونة بناء على فكرتنا القادمة من المخزون نفسه، ويمكننا تسمية حركة المعرفة هذه بالحركة من المعلوم إلى المعلوم، أما التعلم الحقيقي الذي ننشده فهو حركة من المعلوم إلى المجهول، فالتعلم الحقيقي يعني عيش الحاضر وإدراك الجديد دون الاعتماد على المخزون المعرفي السابق، وهذه هي الطريقة الوحيدة للتعلم الحقيقي.

2 مارس

هل التبعية أمر لا مفرّ منه؟

لماذا نعتمد على الآخرين؟ لماذا نبحث عن تبعية لفكرة أو شخص؟ لماذا نريد هذا الأمر نفسياً وداخلياً؟ نعتمد على منظومة ما أو على اعتقاد نتبنّاه أو فلسفة معينة، ونبحث عن شخص يهدينا إلى سبل أفضل للعيش والتصرف بطريقة أرقى لعلها تمنحنا بعضَ الأمل وشيئاً من السعادة، وهكذا نعيش حياتنا باحثين عن نوع من التبعية التي تمنحنا الأمان.

هل للعقل أن يحرر نفسه من الإحساس بالاعتماد على الآخرين؟ ولا أقصد هنا الاستقلال عنهم برأيه أو حياته، فهذا مجرّد ردّ فعل على التبعية، إنما أقصد مفهوم الاعتماد على الآخر، والتحرر من التبعية له.

لنبدأ من قبولنا بضرورة التبعية، حين نقول لا مفرّ منها، هل بحثنا يوماً في هذا الأمر؟ هل تساءلنا لماذا يبحث أحدنا في أعماقه عن التبعية؟ أليس بسبب سعينا العميق للشعور بالأمان والاستمرارية؟ أليس لأننا نعيش في تخبط مرير ونريد أن ينتشلنا أحدهم من أوحال هذا التخبط؟

هذا يعني أننا نريد درباً للخروج من حالتنا التي نحن فيها؛ شخصاً أو طريقة تساعدنا في تجنبها، لذلك نلجأ إلى التبعية لمنظومة أو شخص أو اعتقاد فكري لننصّبه سلطاناً علينا.

إنّ اعتمادنا على الآخرين لتحقيق أمننا ورفاهنا الداخلي سيوقعنا في مشاكل لا حصر لها، ثم سننشغل في حل تلك المشاكل، منها مشكلة التعلق بالمنظومة أو الفكرة أو الشخص الذي اعتمدنا عليه، سننشغل بالمشاكل الفرعية لدرجة ننسى معها القضية الرئيسية، وهي التبعية ذاتها.

إذا نظرنا بذكاء وإدراك تام لهذه المسألة، سنجد أن الاعتماد على الآخر والتبعية له ما هي سوى وسيلة للهرب من الحقيقة العميقة التي تؤرق أنفسنا.

3 مارس

الحقيقة العميقة خلف التبعية

وصلنا إلى الحقيقة العميقة التي هي جوهر المشكلة والتي نهرب بوساطتها من التبعية والاعتماد على الآخرين أو على فكرة أو منظومة فكرية ما.

علينا كشف هذه الحقيقة، وعندما نكشفها لن تنال التبعية والكفاح من أجل الحرية سوى أهمية ضئيلة تُذكَر، وستتلاشى جميع المشاكل المتولدة عنها.

ما هي تلك الحقيقة العميقة؟ هل هي أن العقل يمقت ويخشى فكرة البقاء وحيداً؟ وهل يدرك العقل تلك الحالة التي يتجنبها؟ هل يعرفها حق معرفة؟ وبما أنه قاصر في إدراك الوحدة وفهمها فهماً صحيحاً، وما دام الشعور بالوحدة موجوداً فلا مفرَّ من التبعية، إنها أفضل وسيلة للهرب من الحقيقة المرّة، لن يتحرر المرء ولن يدرك الحقائق ما دام تابعاً.

4 مارس

كن واعياً بعمق

تتطلب التبعية حركة الانطواء والتعلق، وصراعاً مستمراً بلا فهم وبلا نهاية. عليك أن تدرك عملية التعلق والتبعية بلا إدانة أو حكم مسبق، وعندها ستدرك أهمية هذا الصراع المتأصل. إذا أدركت بعمق وكنت على بينة تامة بالحاجة للتبعية، أصبح عقلك منفتحاً وواضحاً بشأنها، وستتمكن من إدراك العقل الباطن بكل دوافعه الخفية ومساعيه ونواياه، لأنه سيُظهِر نفسه إلى الوعي.

عندما يحدث هذا عليك دراسة كل إشارة للعقل الباطن وفهمها، وعليك أن تدرك إسقاطات العقل الباطن بعد أن يفهم الوعيُ المشكلة ويكوّن صورة واضحة قدر الإمكان، وعندها -رغم اهتمامك بأمور أخرى- فإن الوعي واللاوعي سيعملان على حل مشكلة التبعية أو أي مشكلة أخرى تواجه العقل، وسيتشكل إدراك مستمر يحقق التكامل بين الوعي واللاوعي بأناة ولطف، وإذا كانت صحتك ونظامك الغذائي بخير عشت حياة منسجمة، ولن تعرف ذاتك تناقضاً.

5 مارس

لا تتعامل مع الآخر كأنه قطعة أثاث!

تؤدي العلاقة الإنسانية القائمة على الحاجة المتبادلة إلى الصراع، ومهما كنا نعتمد على بعضنا البعض بصورة عادلة، فإننا نسخّر بعضنا البعض لغرض ما أو غاية نبتغيها.

لكن العلاقة الحقيقية مع الآخر ليس لها غاية، ولا تنطوي على استغلال، فأنت تستغلني لغاية في نفسك، وأنا أستغلك لغاية في نفسي، وهذا يعني غياب الاتصال الحقيقي، والمجتمع القائم على الاستغلال المتبادل مجتمع مؤسس على العنف.

عندما نستخدمُ الآخر لصالحنا نضعُ في أذهاننا الغاية النهائية المراد الوصول إليها، وهذا الهدف وهذه الغاية تمنع العلاقة الإنسانية الحقة، وتدمر التواصل. عندما نستغل بعضنا -مهما بدا الأمر مريحاً ومرضياً للطرفين- نشعر بالخوف، ولتجنب هذا الخوف نسعى للتملك كي يكون الآخر ملكنا فلا نفقده، وبسبب التملك ينشأ الحسد والشكّ والصراع المستمر، ولن تعرف علاقة كهذه السعادة قط.

إن بنية المجتمع القائمة على الحاجة الصرفة -سواء أكانت فسيولوجية أم نفسية- بنية تُنتِج الصراع والتخبط والبؤس؛ فالمجتمع صورة عن نفسك في العلاقة مع الآخر، وحيث أن علاقاتك تقوم على الحاجة والاستغلال فإن المجتمع سيقوم على هذا الأساس الهش.

ليست العلاقةُ حقيقيةً مع الآخر، وليس التواصل حقيقياً بينك وبينه عندما تستخدمه لغايتك سواء أكانت نفسية أم جسدية. وكيف سيكون تواصلاً مع الآخر إذا استخدمته كقطعة أثاث لحاجتك وراحتك؟ لذلك من الضروري فهم أهمية العلاقة الحقّة في حياتنا اليومية لننعم بعلاقات صحية مع الآخرين.

6 مارس

حب حقيقة الأشياء هو بداية الحكمة

قد يظن البعض أن نكران الذات والتضحية بالنفس دلائل على عظمة الإنسان، لكن هذا غير صحيح، لأن الدافع خلفها هو حصول الشخص على الإشادة ليُشار إليه بالبنان.

نتملك الأشياء والصفات لأننا بدون الملكية لا شيء! والملكية لا تتوقف على الماديات، فقد ترتبط بالمعرفة والأفكار أو الفضيلة أو الخبرة والتجربة مثلاً، وقد تكون الملكية اسماً رناناً أو شهرة كبيرة أو غيرها...

لا وجود للأنا بدون ممتلكات، الأنا هي الملكية، هي الأثاث والفضيلة والاسم الرنان. تخشى الأنا من فقدان ملكيتها، لذلك تتشبث بممتلكاتها، وقد تستغني عنها من أجل صعود درجة إلى المستوى الأعلى، المستوى الذي يرضيها أكثر ويجعلها آمنة بصورة أكبر.

يدفعنا الخوف من اللايقين وعدم الأمان إلى التعلق والتملك، وعندما تصبح ملكيتنا غير مرضية أو مؤلمة لنا نتخلى عنها لصالح ملكية تسعدنا أكثر. لكنك لن تعرف السلام والسعادة ما دمت لا تود أن تكون نفسَك بلا ملكيتك التي لن تغيّر حقيقة ذاتك.

أن تكون نفسك وعلى حقيقتك لا يعني نكران ذاتك، إنما يعني رؤية حقيقة الأمور، ستحررك هذه الرؤية من الخوف من انعدام الأمان؛ الخوف الذي يدفعك للتعلق والملكية والخضوع لوهم السعي خلف نكران الذات أو التضحية بها.

إن حب حقيقة الأشياء هو بداية الحكمة، ووحده الحب قادرٌ على المشاركة والتواصل، أما نكران الذات والتضحية بها فهما طريقان للعزلة والوهم.

7 مارس

أن تَستغِلَ يعني أن تُستغَلَ

خرج مبدأ الهرمية إلى الوجود نتيجة سعي معظمنا للمكانة بشكلٍ أو بآخرٍ، وظهر المتدرِّب والمبتدئ، المعلّم والتلميذ.

يحبُّ معظمنا أن يَستغِل ويُستغَل، إذ يُؤمِّن لنا هذا النظام الاجتماعي الوسائل سواء أكانت مخفية أم مكشوفة، فأن تَستغِل يعني أن تُستغَل، وتؤدي الرغبة باستخدام الآخرين لضروراتك النفسية إلى الاتكال عليهم، وعندما تعتمد عليهم تريد أن تتملكهم وما تملكُهُ يتملّكُكَ.

ودون الاعتماد على الآخرين، سواء أكان قليلاً أم كثيراً... دون امتلاك الأشياء والناس والأفكار، أنتَ فارغٌ، شيءٌ لا أهمية له، وتريد أن تكون ذا شأنٍ، لتتجنب الخوف المؤلم الناجم عن كونك غير ذي شأنٍ تبحث عن جهة تضمن لك مكانةً تناسبك، لكنها لا تفعل ذلك بلا مقابل، وبذلك تكون قد تعرّضتَ للاستغلال، وبدورك تَستغِلُ الآخرين.

8 مارس

ينفصل المرء عن أحدهم ليتعلق بغيره

التعلّق موجود، لكنّ الاستقلال عن الآخرين غير موجود. لقد ابتكر العقل فكرة الاستقلال عن الآخرين كردّ فعل على آلام التعلق، وعندما يكون ردُّ فعلك على التعلق محاولةَ الاستقلال عنه فأنت لم تحل المسألة لأنك انفصلت عنه لتتعلق بغيره، أي أنّ العمليةَ برمتها عمليةٌ واحدة.

أنت متعلق بزوجتك أو زوجك أو أطفالك أو أفكارك أو التقاليد أو غيرها، ويحدث خطب ما يدفعك للقيام بردّ فعل بالانفصال عنهم، لقد سبب لك التعلق بهم ألماً شديداً، وتريد الهرب من أثره الرهيب بأن تجد شخصاً أو أمراً آخر تتعلق به لتنساهم وتنسى تعلّقك بهم، وتظن أنك قد انفصلت عنهم تماماً وتُقنِع نفسك بهذه الفكرة، لكنك لم تخرج من إطار التعلق قط.

تحرضنا جميع الكتب على الاستقلالية، فنقرأ فيها أقوالاً مثل: «كن مستقلاً». لكن ما حقيقة الأمر؟ إذا تأمّلتَ جيداً ستدرك أنك لم تستقل عن الآخر، إنما انفصلت عنه لتتعلق بغيره.

9 مارس

التعلق خداع للذات

لسنا سوى ممتلكات لما نملكه، نتعلق بها لأننا نتعلق بأنفسنا، ولا نُبل في التعلق على الإطلاق، والتعلق بالمعرفة لا يختلف عن أي نوع من أنواع الإدمان.

التعلق استنفاد للذات مهما كان مستوى التعلق، وهو خداع لها، وهربٌ من فراغها. لقد أضحت الملكية والأشخاص والأفكار في غاية الأهمية، لأن الذات تملأ نفسها بهم، ومن دون الملكية تسقط الذات في فراغ أجوف، والنفس تخاف من هذا الفراغ لأنه يلغي وجودها، فنجدها تسعى للتملك، وهذا يُنتج الوهم والعبودية للأحكام النهائية التي تطلقها، ويقف حائلاً دون الذكاء والحرية، ولن يرى المرء الحقيقة بلا الحرية، لأن الذات تخدع نفسها وتدمّرها بهذا الخداع، لكنها تخدع نفسها كوسيلة دفاعية؛ تخدعها بالتعلق، وعندما يُسبِب التعلق ألماً، تخدعها بالانفصال عمّن تعلّقت به، وتجد لذة غامرة في كبريائها وفي ادعاء أمور مثل نكران الذات.

هذه هي مسالك الذات، وفهمُها وإدراكها بعمق هو بداية معرفة الذات.

10 مارس

الفراغ الرهيب الذي نهرب منه

لقد عانينا جميعاً من الوحدة، وحاولنا الالتفاف عليها بالكتب والأفكار وغيرها، لكننا نشعر بفراغ داخلي رهيب.

لا يستطيع معظمنا مواجهة هذا الفراغ وهذه الوحدة، ويريد الهرب منها بأي طريقة، والتبعية إحدى هذه الوسائل، فأن نعتمد على أحدهم يعني أننا لا نواجه أنفسنا بمفردنا.

إنها طريقة بائسة للهرب كالهروب إلى الراديو والكتب والأحاديث، التي تتناول الفن أو الحضارات وغيرها، لكننا ما زلنا وحيدين، نشعر بهذا الإحساس الاستثنائي بالعزلة الذاتية، رغم أنّنا قد نعمل بجدٍ واجتهاد في وظيفة ممتازة، وقد نؤلف الكتب، لكننا في الداخل ما زلنا نعاني من فراغ هائل، نريد ملأه بأية وسيلة، والتبعية هي إحدى الوسائل.

نلجأ للتبعية أو للتسلية أو العمل أو اللهو أو لرفقة أحدهم وإلى عشرات الأمور الأخرى لملء هذا الفراغ وإخفائه، لكن محاولاتنا عقيمة تماماً، وعندما ندرك مدى عقمها داخلياً وليس لفظياً... عندما ندرك عبثيَّتها سنواجه الحقيقة التي هربنا منها طويلاً.

القضية ليست كيف نتحرر من التبعية، فهي ليست الحقيقة التي نهرب منها، إنها مجرّد رد فعل على الحقيقة لا نريد مواجهتها. لماذا لا نواجه الحقيقة ونرى ما سيحدث؟

إذا واجهتُ حقيقة فراغي، ونظرت في الأمر من الداخل سأعرف أنّ هذا الفراغ الرهيب هو فراغ ذاتي، أي أن الذات فارغة، وهو لا يختلف عن الفراغ الذي تعاني منه، وأي مهرب من هذا الفراغ لن يردم هوة الذات، عندما تُدرك هذه الحقيقة ستتمكن من التعامل مع كل ما حولك وكل ما تمرّ به على حقيقته، وستعرف ثورة عظيمة في تفكيرك كما في شعورك.

11 مارس

التعلق هروب من فراغ الذات

حاول أن تكون على بيّنة بإشراطك! يمكنك أن تعرف مدى إشراطك بصورة غير مباشرة فقط، ولن تدركه بصورة مجرّدة، أي أن الأمر غير ممكن بالشرح والكلمات والألفاظ، ولا أهمية تُذكَر له، لكن حاوِل إدراك إشراطك بما يتعلق بأمر ما من الداخل!

إننا مدركون للصراع فحسب، والصراع يُخلق عند عدم وجود تكامل بين التحدي الذي نواجهه والاستجابة لهذا التحدي، هذا الصراع نتاج إشراطنا.

إن عملية الإشراط هي تعلق؛ تعلق بالعمل والتقاليد والملكية والأشخاص والأفكار وهلمّ جرا... إذا لم نتعلق لن نقع في الإشراط، لكننا متعلقون، فأنا متعلق بمنطقتي وبهويتي لأنني أصير شخصاً معتبراً من خلالها، وأنا أعرّف عن نفسي بعملي ليحتلّ عملي أهمية تفوق أهميته الفعلية، وأعرّف عن نفسي بعائلتي وبملكيتي وأنا متعلق بهم.

يمنحني هذا التعلق وسائل للهرب من فراغي، فالتعلق هروب، والإشراط يتغذى ويقوى بالهروب من فراغ الذات.

12 مارس

لن يدرك الإنسان الخاضع لقواعد الآخرين ماهية الحب

أن يعيش المرء منفرداً أمر لا علاقة له بفلسفة الوحدة، وعندما يبقى منفرداً فإنه في حالة ثورة نفسية ضد تركيبة المجتمع، سواء أكان مجتمعاً أمريكياً أم روسياً أم فاشياً، حيث نجد الوحشية منظمةً والقوة

مدروسةً، وهذا يتطلب تصوّراً استثنائياً لآثار السلطة والقوة العسكرية، ألم تروا كيف يتدرّب الجنود هناك؟ لقد سُلِبت إنسانيتهم، وأصبحوا عبارة عن آلات موجهة! إنهم أبناؤك وأبنائي، أخوتك وأخوتي... يقفون تحت أشعة الشمس الحارقة، ويخضعون لتدريبات قاسية. هذا ما يحدث في الولايات المتحدة هنا (2) ، ويحدث مع من يخضعون للأوامر وللمنظمات التي تُطبّق قواعد صارمة على أعضائها.

وعقلٌ لا ينتمي هو وحده قادرٌ أن يكون منفرداً، وأن ينفرد المرء أمر لا يمكن السعي إليه، والشخص المنفرد لا يخضع لقواعد الآخرين، يميّزه التواضع، وانفراده يتيح له معرفة الحب، أما الرجل الخاضع لقواعد الآخرين فلن يدرك ماهية الحب، وعندما يرى المرء جوهر الأمر ويعيه، يعيشُ الحياة بكثافتها وينعكس هذا على سلوكه، وهذا لا يحصل إلا بمعرفة الذات.

(2) - عاش كريشنامورتي في كاليفورنيا من عام 1922 وحتى وفاته فيها عام 1986. (المترجم)

13 مارس

نسعى لإرضاء أنفسنا بأي طريقة

نلجأ إلى الانفصال عن الآخر أو عن الأشياء لتجنب الألم الناجم عن التعلق، صحيح أن التعلق يحقق لنا رضا كبيراً، لكن عندما نتألم بسببه نبحث عن الرضا بطريقة أخرى، كالانفصال. لا فرق بين الانفصال والتعلق فهما يمنحان المرء الرضا، لأن ما يسعى إليه المرء هو إرضاء نفسه، ونحن تواقون لإرضاء أنفسنا بأية وسيلة.

نعتمد على هذا أو ذاك، أو نتعلق به، وهذا يمنحنا متعة وأماناً وقوة وإحساساً طيباً، لكن الأمر لا يخلو من أحزان ومخاوف، وعندما تتفاقم الأحزان والمخاوف نسعى للانفصال من أجل راحتنا، كي لا نتأذى أو نُجرَح داخلياً. باختصار نسعى لإرضاء أنفسنا وإمتاعها بكافة السبل، علينا فهم هذه العملية دون إدانة أو تبرير، وإذا لم نفهمها سنبقى أسرى للتشوّش والتناقض.

هل يمكن إشباع توقنا للراحة والرضا الداخلي، أم أن توقنا هوّةٌ لا قرار لها؟ سواء أكان توقنا للقليل أم الكثير فإنه سيبقى حاضراً، ناره متأججة تحرقنا من الداخل وتحيل أنفسنا إلى رماد... إن التوق لإرضاء أنفسنا متقدٌ بلهب لاذع، يستهلكنا ويهدر وقتنا ولا يعرف نهاية أو حدّاً.

إن التعلق والانفصال مُلزمان للذات بنفس القدر، ويجب تجاوز كليهما.

14 مارس

حلقة الشغف والتعلق

عندما يحلّ الشغف دون سبب نعيش كثافة حاضرنا دون تعلق بشيء أو بشخص، لكن عندما يترافق الشغفُ بسبب سنقع في التعلق، والتعلق بداية الحزن.
معظمنا متعلق بآخرين أو بمنطقة ما أو بفكرة، وعندما ينتهي موضوع تعلقنا أو يفقد أهميته نشعر بفراغ في أنفسنا، ونشعر بنقصنا، فنحاول ملء هذا الفراغ بالتعلق بأمر آخر يصبح موضوع شغفنا الجديد، وهكذا دواليك...

15 مارس

مرآة العلاقة

تتكشف الأنا في العلاقة بالآخرين أو بالأشياء، العلاقة هي مرآة أنظر بها إلى نفسي، لكن معظمنا غير معجب بحقيقته، ويريد أن يغيّرها من خلال إخضاع النفس التي ندركها في المرآة لنظام سلبي أو إيجابي.
وهذا هي طبيعة الحال: أكتشف أمراً ما في العلاقة، ولا يعجبني، لذلك أريد تعديله، إنه غير سارّ لي وأريد تغييره، أي أنني أمتلك نمطاً جاهزاً في عقلي، وأريد تطبيقه على أرض الواقع، وفي اللحظة التي أعرّف فيها هذا النمط لما يجب أن أكونه، سيزول أي فهم لحقيقة ذاتي، لأنني أرسم صورة بعيدة كل البعد عن حقيقة ما أريد أن أكونه، صورة متخيّلة ومعيارية من بنات أفكاري، وأريد تغيير نفسي وفقها، وهذا يعني أني لا أفهم حقيقة ذاتي في لحظة وجودي في العلاقة مع الآخر أو مع الأشياء.
أعتقد أن فهم هذه النقطة هام جدّاً، لأن معظمنا يقع ضحية الوهم، نحن قلقون لا نريد النظر إلى حقيقتنا في لحظة معيّنة من العلاقة، لأن العلاقة مرآة أنفسنا، وقلقنا هذا سيجلب الألم والحزن بينما ننشغل بتحسين الذات وتغييرها، وليس بفهمها وإدراك حقيقتها.

16 مارس

التفكير الصحيح هو السبيل الوحيد للخروج من دوامة الكفاح والألم

العلاقة مؤلمة حتماً، وهذا ما نلمسُه في وجودنا اليومي، وإذا لم تعرف العلاقة توتراً فستتوقف عن كونها علاقة، وستتحول إلى حالة نوم مريحة كمَن وقع تحت تأثير مخدر ما، وهذا ما يفضله معظم الناس.
ثمة صراع بين التوق للراحة والواقع، بين الوهم والحقيقة، وإذا استطعت التعرّف على الوهم ستتمكن من إيلاء الاهتمام لفهم العلاقة بتنحية الوهم جانباً، لكنّ محاولة تلمّس الأمان في العلاقة مع الآخر ومع الأشياء لا يجعل العلاقة أكثر من مجرّد استثمار في الراحة وفي الوهم.

إن طلبك الأمان في العلاقة إعاقة لوظيفتها، يؤدي إلى مصائب وأفعال مشوهة، فوظيفة العلاقة كشفُ حال الذات وفهمها. العلاقة عملية كشف للذات ومعرفة لها، لكن كشف الذات أمر مؤلم، يتطلب تكيّفاً مستمراً ومرونة لحركة المشاعر والأفكار. إنه صراع مرير قد يعرف المرء خلاله فترات من السلام المستتير...

لكن معظمنا يتجنّب التوتر في العلاقة أو يُنحّيه جانباً، ويفضّل السهولة والراحة الكامنة في التبعية للطرف الآخر في العلاقة، حيث الراحة بعيداً عن النزاع فيبدو كأنه مرسى آمن، وهكذا تتحول العلاقة العائلية وغيرها من العلاقات إلى مجرّد ملجأ نركن إليه هاربين من الحقيقة.

ومتى تسلل انعدام الأمان إلى التبعية، وهذا سيحدث حتماً، سنعمد إلى تنحية العلاقة التي ارتضينا فيها التبعية لأنها أصبحت مؤلمة لنا، سنتركها للعثور على أمل دائم في مكان آخر وفي علاقة أخرى، لكن لا أمان في العلاقة مع الآخرين أو مع الأشياء، ولا ينجم عن التبعية سوى الخوف، ودون فهم عملية الأمان والخوف ستصبح العلاقة عائقاً مُلزماً ووسيلة لترسيخ الجهل في أنفسنا. وسيصبح وجودُنا كفاحاً وألماً، ولا طريق للخروج من هذه الدوامة الصاخبة إلا بالتفكير الصحيح الذي يتجلّى من خلال معرفة الذات.

17 مارس

كيف نحظى بحبٍّ حقيقي؟

نحن لا ننظر إلى حقيقة الأشخاص والأمور من حولنا، إنما ننظر إلى صورتنا عنها. لقد نشأت هذه الصورة من خلال علاقتنا بشخص أو بفكرة ما أو من خلال مخاوفنا أو آمالنا.

إنها تخرج إلى الوجود من المسرّات، كما تخرج في لحظات الغضب والإطراء والراحة وكل المواقف الأخرى، وحتى في العلاقة الزوجية يكوّن كل من الزوجين صورة عن الآخر لتتحول العلاقة بينك وبين زوجتك إلى علاقة بين صورتين.

هذه هي الحقيقة، وهاتان الصورتان نتيجة التفكير والمواقف الكثيرة في الحياة، لكن كيف لهاتين الصورتين أن تعرفا أي نوع من العاطفة أو الحب؟ وهكذا فإن العلاقة بين شخصين مهما بلغ تقاربهما أو تنافرهما هي علاقة بين صورتين وبين ذكريات وأفكار. كيف سنحظى بحبّ حقيقي في علاقة كهذه؟

18 مارس

نحن ما نملكه

يجب أن نمتلك وعياً سلبياً لفهم العلاقة، إنه لا يدمّر العلاقة، بل يجعلها تتدفّق حيوية وأهمية، وفي هذا الوعي إمكانيةٌ للدفء والقرب والمودة الحقيقية، وليس مجرّد شعور أو إحساس عابر.

إذا استطعنا أن نكون بهذا القرب، وبهذه العلاقة الطيبة مع كل شيء حولنا ستُحَل مشاكلنا بسهولة بالغة، ومنها مشاكل ملكيتنا لأننا ما نمتلكه، فالرجل الذي يمتلك المال هو المال، والرجل الذي يُعرِّف نفسه بالممتلكات هو تلك الممتلكات أو المنزل أو الأثاث، وينطبق الأمر على الأفكار والأشخاص، ومتى وُجد تملّك تلاشت العلاقة الحقيقية.

لكن معظمنا يتملك لأنه يفتقر إلى السبل الأخرى، وإذا لم نتملك سنكون مجرّد هياكل فارغة، هذا ما سنكونه إذا لم نملأ حياتنا بالأثاث أو بالموسيقى أو بالمعرفة أو غيرها، وستعرف تلك الهياكل ضجيجاً مزعجاً ندعوه «العيش»، نرضاه لأنفسنا بكل طواعية، لكن عندما يحدث اضطراب أو خلل في عيشنا يتسلل الحزن إلى نفوسنا، لأننا نكتشف فجأة أننا مجرّد هياكل خاوية تفتقر للمعنى.

لذلك فالفعل الحقيقي يكمن في أن تكون على بيِّنة من مضمون العلاقة كاملاً، ومن ذلك الفعل تظهر إمكانية وجود علاقة حقيقية... إمكانية لاكتشاف عمقها وأهميتها، وإمكانية لمعرفة ماهية الحب.

19 مارس

الحب هو العامل المفقود

إن العالم هو علاقتي بالآخرين، ولا وجود لي من دون علاقتي بهم. والمشكلة المتعلقة بالعلاقة هي حقيقة ذاتي وهي الصورة التي يُشكّلها عقلي، ومن الواضح أن عدم فهمي لنفسي يجعل العلاقة برمتها مصدر اضطراب متزايد.

ولهذا فللعلاقة أهمية استثنائية ليس مع ما يُسمى الجماعة أو الجمهور فحسب، إنما في عالم عائلتي وأصدقائي مهما بلغ صغر ذلك العالم... علاقتي بزوجتي وبأولادي وبجاري.

لكن عالمنا يعجّ بالمنظمات والحركات الجماهيرية والتيارات الشعبية، وهذا يغرس فينا الخشية من العمل على نطاق صغير. نخشى أن ننشغل برقعتنا الصغيرة بعيداً عن التيارات الكبيرة السائدة، ونقول لأنفسنا: «ماذا سأفعل وحدي؟ عليّ الانضمام إلى حركة جماهيرية لإصلاح الأوضاع!» لكن على العكس مما نظن، لا تحدث الثورة الحقيقية من الحركات الجماهيرية إنما من داخل النفس، من إعادة فهم علاقتنا بالآخرين، وبهذا الفهم يبدأ الإصلاح الحقيقي ويتحول إلى ثورة نفسية مستمرة، لكننا غير قادرين على البدء، لأننا خائفون من البداية على نطاق صغير، فالمشكلة كبيرة للغاية، ونظن أن علينا مواجهتها بعدد كبير من الناس، وأنه لا بديل عن المنظمات والتيارات الاجتماعية الكبيرة.

فلنبدأ بمعالجة المشكلة على نطاق صغير، نطاق «أنا» و»أنت»، فعندما أفهم نفسي وأفهمك سينبثق الحب من هذا الفهم، فالحب هو العامل المفقود... نفتقد المودة والدفء في العلاقة مع الآخرين، ولأننا نفتقد الحب والحنان والكرم والرحمة في العلاقة نهرب إلى العمل الجماعي لننتج المزيد من الاضطراب

والمزيد من البؤس، ونملأ قلوبنا بمخططات شتى لإصلاح العالم، ونغفل العامل الذي يحل المشكلة جذرياً؛ إنه عامل الحب.

20 مارس

المشكلة بي وبك وليست بالعالم

العالم ليس منفصلاً عنك وعني، العالم والمجتمع هو العلاقة التي نُنشئها أو نسعى لإقامتها بين بعضنا البعض.

المشكلة تتلخص بي وبك وليس بالعالم، فالعالم إسقاط لما يعتمل داخل أنفسنا، ولفهم العالم لا بديل عن فهم أنفسنا أولاً.

العالم ليس منفصلاً عنا على الإطلاق، العالم هو «نحن»، وما مشاكلنا التي نعاني منها سوى مشاكل العالم.

21 مارس

الثروات الداخلية وحدها تجلبُ السلام والفرح

نريد الهرب من وحدتنا، من ذعر العيش بمفردنا، لذلك نعتمد على الآخرين، ونثري أنفسنا برفقتهم وهلم جرّاً...

نحن المحرِكون الرئيسيون، وغيرنا بيادق في لعبتنا، لكن عندما يلتفت أحدهم ويطلب شيئاً ما بالمقابل نرتجف رعباً ونشعر بالصدمة والأسى البالغ.

ليس لتلك الضربات الخارجية أهمية تُذكر إذا كان حصننا الداخلي منيعاً دون نقاط ضعف، لكن نقاط الضعف ستظهر مع التقدم بالسن.

يجب فهم النزعات الغريبة التي تنشأ مع التقدم بالسن وتصحيحها، بما أننا قادرون على مراقبة الذات ودراستها بصدر رحب. علينا مراقبة مخاوفنا وفهمها الآن، ثم علينا توجيه طاقاتنا، لا لفهم المطالب والضغوط الخارجية فحسب –رغم مسؤوليتنا عنها- إنما لفهم أنفسنا وفهم وحدتنا ومخاوفنا ومطالبنا ونقاط ضعفنا.

لا يمكن لأحد منّا أن يعيش وحيداً، ولا وجود لهذه الوحدة، لأن الحياة برمتها علاقة بمن حولنا وما حولنا. لكنّ العيش دون وجود علاقة مباشرة ممكنٌ، وهو يتطلب ذكاء رفيعاً ووعياً كبيراً وقدرة فائقة في اكتشاف الذات؛ أما أن تعيش وحيداً دون وعي فائق متدفق في كل لحظة فهذا يقوي النزعات المسيطرة على الذات، ويؤدي إلى مزيد من انعدام التوازن والتشويه.

على المرء أن يكون على بينة بتلك النزعات الغريبة للتفكير والشعور، التي تخرج إلى حيّز الوجود مع التقدم بالسن، وعندما يفهمها سيبتعد عنها عبر إثراء ذاته بفهمها، والثروات الداخلية وحدها تجلب السلام وتنشر الفرح.

22 مارس

كيف نتحرر من الخوف؟

هل يمكن أن يحرر العقل نفسه من الخوف؟ لأن الخوف أياً كان شكله أو نوعه مصدرٌ للوهم، وهو يجعل العقل مملاً وضحلاً.

لا حرية بوجود الخوف، ومن دون الحرية لا وجود للحب على الإطلاق. لدى معظمنا نوع من الخوف، ربما خوف من الظلام أو الرأي العام أو الثعابين أو الألم الجسدي أو الشيخوخة أو الموت، لدينا عشرات المخاوف، فهل يمكننا أن نتحرر تماماً من الخوف؟

يمكن أن نرى ما يفعله الخوف لكل واحد منا، فهو يجعلنا نختلق الأكاذيب، ويُفسِدنا بطرق مختلفة، فيجعل العقل فارغاً وسطحياً. ثمة زوايا مظلمة في العقل لا يمكن البحث فيها أو كشفها ما دام الخوف موجوداً.

الخوف الجسدي دفاع عن الذات، وهو يظهر على شكل رغبة غريزية للابتعاد عن مصدر مخاوفنا مثل الابتعاد عن أفعى سامة أو التراجع خطوات عن الحافة أو تجنب الوقوع تحت الترام وهلم جرّا... هذا الخوف الجسدي منطقيٌ وعاديٌّ وصحيٌّ لا مشكلة فيه.

لكنني أقصد بكلامي الخوف النفسي، الذي هو دفاع ذاتي نفسي، يجعل المرء خائفاً على الدوام من المرض أو الموت أو من العدو. ثمة خوف دائم عندما نسعى لإرضاء أنفسنا وإشباعها بأي طريقة، سواء أكان من خلال الرسم أو الموسيقى أو العلاقة مع الآخر. لذلك من الأهمية بمكان أن ندرك ما يجري داخل الذات بالكامل، أن نراقبها ونتعلم عنها، وليس أن نلجأ للتقصي والبحث عن طريقة للتخلص الخارجي من الخوف، لأننا لن نتخلص منه بهذه الطريقة، بل سنجد الطرق والوسائل للهروب منه، ولا يمكن التحرر من الخوف بالهروب منه.

23 مارس

الخوف طاقة مدمرة في الإنسان

يخشى المرء الرأي العام ويخاف من عدم تحقيق إنجازات في حياته وعدم إشباع نفسه، كما يخشى من ضياع الفرصة، وفي هذا كله إحساس عميق بالذنب.. أنه اتخذ القرار الخاطئ، وثمة إحساس بالذنب في

كل سلوك يسلكه، فهو ينعم بصحة جيدة فيما يعاني غيره من صحة متدهورة، أو أنه متخم بالطعام فيما يعاني الآخرون من الجوع.

كلما تدخل العقل أكثر واستفسر وبحث وأقحم نفسه زاد الشعور بالذنب والقلق، وتفاقم الخوف الذي يدفع المرء للبحث عن قدوة له، وعن غلاف محترم يستر ضعفه، وهذا ما يحبه الناس كثيراً؛ أن يتمتعوا بالمظهر المحترم بغضّ النظر عن بواطن أنفسهم.

ماذا تفعل لمواجهة الخوف؟ هل تشحذ عزمك وشجاعتك لمواجهة أحداث الحياة أم أنك تبرر وجود الخوف في حياتك أم أنك تختلق التفسيرات التي ستمنح عقلك الخائف الرضا والطمأنينة؟ كيف تتعامل مع الأمر؟ هل تلجأ إلى الراديو أم تقرأ كتاباً أم تتشبّث بعقيدة فكرية تشغل وقتك؟

الخوف طاقة مدمرة في الإنسان، ترهق العقل وتشوّه الفكر، وتؤدي إلى جميع أنواع النظريات الغامضة والخرافات السخيفة والأفكار السطحية. إذا كنت تتفق معي في أن الخوف مدمّر فماذا ستفعل لتعيد عقلك نضراً وتزيل الخوف منه؟ هل أنت ممن يقولون أنه يمكن التخلص من الخوف بالبحث عن سببه؟ هذا لن ينجح لأن محاولة كشف سبب الخوف ومعرفته لن تقضي عليه.

24 مارس

باب التحرر من الخوف

لا يمكنك القضاء على الخوف دون فهم طبيعة الزمن ورؤيتها، الزمن الذي يراكم الأفكار ويُترجم بالكلمات، ومن هنا ينبثق السؤال: هل توجد فكرة دون كلمات، وهل لنا أن نفكّر دون البحث عن الكلمات المناسبة التي تجسّد ما يحتشد في ذاكرتنا؟

صديقي! عليك أن ترى طبيعة العقل وحركته، وتراقب عملية المعرفة الذاتية، لتتحرر من الخوف. أما مجرّد قولك أنه يجب التحرر من الخوف فلا معنى له. انظر إلى الخوف في سياق العقل بكل ما يجري فيه، ولتستطيع ذلك فأنت بحاجة إلى الطاقة، ولا أقصد الطاقة التي تستمدها من تناول الطعام، فتلك من الضرورات الفيزيائية للجسد، إنما الطاقة النفسية الهائلة التي تستهلكها عندما تبحث عن الكلمات وعن التفسيرات، إنك تبدّد الكثير من الطاقة في حربك مع المفردات، عندما ترفض رأياً وتدين آخر، وعندما تغرق في آراء تمنعك من رؤية الحقيقة.

تتبدد طاقتك على هذا النحو، وعندما تدرك نفسياً هذا الأمر وترى بوضوح ما يحصل، عندها تصبح جاهزاً لفتح الباب على مصراعيه.

25 مارس

الخوف وتقديم فروض الطاعة

لماذا نطيع الآخرين ونتبعهم ونقلّدهم؟ لأن الخوف يغمرنا من الداخل بألّا نكون على يقين. نريد أن نكون على يقين، سواء أكان مالياً أم أخلاقياً. نريد أن نحظى بموافقة الآخرين وأن نكون في موقف آمن، ولا نريد أن نواجه المتاعب أو الألم أو المعاناة، بل نريد حصانة منها.

لذلك يدفعنا الخوف بوعي أو بغير وعي إلى طاعة مَن ننصّبه سيداً علينا. والخوف يثنينا عن فعل قد يؤذي الآخرين، لأننا سنُعاقَب عليه. وبالمثل تتربص تلك الرغبة في اليقين خلف جميع أفعالنا وخلف جشعنا ومساعينا عامة، إنها رغبة عميقة للشعور بالطمأنينة والراحة.

لا أهمية تُذكر للانصياع لأحدهم أو لتقديم فروض الطاعة له. عليك حلّ مسألة الخوف، لكنّك لن تجد الحلّ إلا بفهم خوفك من يوم لآخر، ورؤية كيف يتجلى بصورة مختلفة في كل مرّة. وعندما تتحرر من الخوف ستنعم بهذه الخاصية الفريدة للفهم الداخلي، أن تكون منفرداً ولستَ تابعاً أو منصاعاً لأحدهم، فأن تكون منفرداً يعني أنك لن تحشد المعارف والخبرات في الذاكرة لتستخدمها فيما بعد، ولن تسعى بشكل محموم لليقين والأمان الذي ينتج الخوف. إن هذه الرؤية المنفردة ستمنحك وضوحاً استثنائياً لرؤية الحقيقة.

26 مارس

وجهاً لوجه مع الحقيقة

هل نحن خائفون من الحقيقة أم من فكرتنا عن الحقيقة؟ هل نخشى حقيقة الأمر أم ما نعتقده عن الأمر؟ خذ الموت مثالاً: هل نخشى حقيقة الموت أم فكرتنا عن الموت؟ الحقيقة شيء وفكرتنا عنها شيء آخر.

هل أنا خائف من كلمة الموت أم من حقيقته؟ إذا كنت خائفاً من الكلمة أو فكرتي عنه، فأنا لا أفهم حقيقته، ولا أنظر إليها، ولستُ على علاقة مباشرة بها.

ينعدم الخوف عندما أتعامل مع الحقيقة بصورة مباشرة، أما إذا تعاملت مع فكرتي أو رأيي أو نظرية قرأتها حول حقيقة ما، فأنا أتعامل مع أمر آخر وستبقى الحقيقة مجهولة لي. عليّ أن أكون واضحاً في هذه النقطة: هل أخافُ من الكلمات والأفكار التي تتناول الحقيقة أم من الحقيقة نفسها؟ إذاً عليّ مجابهة الحقيقة وجهاً لوجه، وستكون ماثلة أمامي، ويمكنني عندها التعامل معها دون خشية منها. لكنّ معظمنا يبحث في المفردات والتعابير عن الحقائق، ويغوص في المصطلحات والنظريات والآراء والأفكار والخبرات والمعارف التي تتناول حقيقة ما، وهذا يبعدنا أكثر عن الحقيقة، ويزرع الخشية في أنفسنا. لقد

أطلقنا على الحقيقة أسماء وهويات، وعليه سنتعامل معها بمخزوننا من تلك الأسماء، سنعرّفها ونحكم عليها ونقيّمها بدلاً من أن نلحظها مباشرة أمامنا.

إن تفكيرنا ناجم عن ذاكرتنا المليئة بتجارب الماضي، وهو يتجلّى بالتعابير والرموز والصور. وما دمنا لا نواجه الحقيقة وجهاً لوجه، ونكتفي بالتعامل مع أفكارنا عنها، ونعتمد على تفكيرنا في ترجمتها إلى كلمات مألوفة أو نظريات ومصطلحات تشرحها... ما دمنا نفعل ذلك فلن نتحرر من الخوف من الحقيقة.

27 مارس

لن نعرف معنى الجوع إن لم نعانِ من الجوع الحقيقي

الخوف الجسدي موجود، خوفُك عندما ترى ثعباناً أو حيواناً مفترساً، وهو خوف طبيعي وصحي وعادي، وعندما أتحدث عن الخوف لا أقصد الخوف الجسدي الناجم عن حماية الإنسان لنفسه، إنما أقصد الخوف النفسي أو الحماية النفسية للذات، تلك الرغبة في أن نكون دائماً على يقين، وهذه الرغبة هي مصدر الخوف الذي أتحدث عنه. إن العقل الذي يسعى دائماً إلى التيقُّن عقلٌ ميّتٌ، لأنه لا تيقُّنَ في الحياة، ولا ديمومة لشيء فيها... عندما تتواصل مباشرة مع الخوف ستحصل استجابة للأعصاب، ولن يفرّ العقل من حقيقة ما يوجهه من خلال الكلمات أو النشاطات، ولن تُوجد الهوّة بينك وبين الحقيقة.

عندما تهرب من مواجهة مخاوفك فأنت تفصل نفسك عنها، وإذا تواصلت مباشرة معها سيتلاشى الفاصل بينكما، ولن يُخلق الكيان الذي يردد لنفسه: «أنا خائف»، لذلك في اللحظة التي تتواصل فيها مباشرة مع الحياة بمواقفها وعناصرها المختلفة لن تجد فاصلاً بينك وبينها، ولن ترى الهوّة التي تخلق المنافسة والطموح والخوف.

السؤال المهم ليس «كيف تتحرر من الخوف؟» لأن بحثك عن طريقة أو حل أو منظومة للتخلص من الخوف سيجعلك عالقاً به على الدوام. يجب أن يأتي الأمر من خلال فهم مخاوفك، وهذا لا يحدث إلا عندما تكون على تماس مباشر معها، فنحن لن نعرف معنى الجوع إن لم نعانِ من الجوع الحقيقي، وهذا ينطبق على التهديدات الأخرى مثل فقدان وظيفتك، فأنت لن تشعر بحقيقة الأمر إن لم تفقدها، وعندها ستفعل شيئاً ما، فالاحتكاك المباشر بالموضوع يُزيل رهبته ويقضي على الخشية المتزايدة منه، ولن يبقى المرء متوجّساً أو خائفاً عندما يتعامل مباشرة مع حقيقة الأمور.

28 مارس

نهرب من الحقيقة بدلاً من قبولها

عندما نخشى شيئاً ما نهربُ منه، لكننا نفضّل الهرب من خلال تعريف أنفسنا بأمر ما، نعرّف أنفسنا بقومية أو بمجتمع أو بفكرة معيّنة. نبحث عن مهرب من خلال الشعور بالانتماء إلى قضية أكبر. ألم تلاحظ كيف تستجيب لعرض عسكري مثلاً أو عندما تتعرض منطقتك لتهديد خارجي؟ ستعرّف نفسك بمنطقتك أو بمنظمة ما أو أيديولوجية ما، وقد تعرّف نفسك في أوقات أخرى بابنك أو زوجتك أو بفعل ما أو بتقاعسك عن فعل ما، وهلم جرّا...

تبحث عن هوية أكبر منك لتنسى ذاتك، فما دمتَ واعياً لذاتك ستدرك وجود الألم والصراع والخوف الدائم، أما عندما تعرّف نفسك بقضية أكبر وموضوع أسمى، بالجمال أو الحقيقة أو المعرفة فإنك -على الأقل- تهرب من ذاتك، وعندما تتحدث عن حبك لمنطقتك تنسى نفسك مؤقتاً، وعندما تتحدث عن أفكار عظيمة تنسى نفسك أيضاً، وينطبق الأمر على العائلة والجماعة والحزب وغيرها مما تعرّف نفسك به، وتتخذه مهرباً مؤقتاً من حقيقة ذاتك المؤلمة.

إننا لا نقبل حقيقة الأمور، وعلينا فهم مفردة «قبول» لأنني لا أستخدمها بمعنى الجهد المبذول للقبول، فقبول أمر ما لا يتطلب سعياً أو جهداً، إنما القبول به فحسب، والخوف هو عدم قبول الحقيقة أياً كانت.

29 مارس

لا يلزمنا وقت للتحرر من مخاوفنا

يعني الوقت الانتقالَ من واقع الأمر إلى «ما يجب أن يكون عليه»، مثلاً: أنا خائف لكنّي سأتحرر يوماً ما من الخوف، وعليه أحتاج وقتاً للتخلص من الخوف أو هذا ما أظنّه على الأقل.

إن تغيير واقع الحال إلى ما يجب أن يكون في بالنا يتطلب وقتاً. ينطوي الوقت على بذل جهد في الفترة الفاصلة بين واقع الحال والحال المأمولة في المستقبل.

لا أحب الخوف، وسأبذل جهداً لفهمه وتحليله ودراسته واكتشاف سببه، أو أنني سأهرب منه كلياً، وكل ما سبق يعني بذل جهد وهو أمر اعتدنا عليه، فنحن في صراع دائم بين واقع الحال و»ما يجب أن يكون»، لكن «ما يجب أن يكون» مجرّد فكرة، وهي فكرة وهمية لا علاقة لها بالحقيقة، فأنا على هذه الحال وأريد أن أكون بحال أخرى، لكنني لن أستطيع تغيير نفسي إلا بفهم الاضطراب الحاصل بسبب عدم قبولي للحقيقة، وسأقع ضحية الاضطراب الناجم عن الزمن والفكرة الوهمية عن نفسي.

إن خوفي من حقيقتي واستمرار هذا الخوف الناجم عن عدم قبولي بها وجهدي المبذول لتغييرها سيزيد الخوف والاضطراب طوال الوقت، وسيكون الوقت عامل اضطراب وليس وسيلة للتخلص من مخاوفي، لذلك لا يلزمني وقت للتحرر من مخاوفي، ولا يوجد ما يسمّى عملية تدريجية للتخلص من الخوف، ولا يمكن التخلص من سمّ التعصب القومي بصورة تدريجية. لنبسّط الأمر: أنت متعصب لقوميَّتك، لكنك تقول أن أخوة الإنسانية ستنتصر في نهاية المطاف، لكن يوجد فترة فاصلة بين حقيقتك كمتعصب

لمجموعة بشرية وبين أملك في أخوة البشر، وهذا يعني نشوبَ الحروب في هذه الفترة الفاصلة، وتولّدَ الكراهية والبؤس والانقسام المروّع بين الإنسان وأخيه الإنسان، ولن يحدث انتقالٌ تدريجي كما تصوّرت إنما مزيدٌ من الاضطراب الناجم عن الوقت.

30 مارس

لنفتح الباب ونلج عالم العقل الواسع

تشهد لحظة الغضب غياب الأنا، لكنها تأتي مباشرة بعد أن أراقب حالتي وأقول: «أنا غاضب»، أي أنّ هناك وقتاً بين الحالين، فهل أنظر إلى الحقيقة دون عامل الزمن؟ عامل الزمن يعني إعمالَ الفكر، أي اللجوءَ إلى المفردات المختزنة في ذاكرتي لتوصيف الحالة.

يمكنني النظر إلى الحقيقة دون عامل الزمن عندما أتعامل معها مباشرة، عندما أدركها دون إقحام رأي أو استنتاج أو إدانة أو تقييم، وهذا يعني عدم الركون إلى التفكير واستنباط تجارب الماضي التي خزنتها ذاكرتنا كمفردات.

إنها طريقة استثنائية للنظر إلى الأمور، حيث يتجاوز العقل براثن الأفكار والصراع الناجم عن الازدواجية. إن النظر إلى الحقيقة مباشرة من دون عزلها عن غيرها من الحقائق يفتح الباب على عالم العقل الشاسع، ولنأخذ الخوف مثالاً، هل يمكنني النظر إلى الخوف كحقيقة دون أن أعزلها عن غيرها من الحقائق؟

إذا لم تتمكن من ذلك مباشرة فأنت لم تفتح الباب، لذلك دعنا نعد إلى الحقيقة ونبدأ من جديد بأخذ حقيقة أخرى لتتمكن ذاتك من البدء في رؤية الأمر الاستثنائي للعقل، لنأخذ خوف أحدهم سواء أكان خوفه من الموت أم من جاره أو من سيطرة زوجه عليه... يمكننا البدء من السيطرة، حيث يمكنك النظر في الأمر مباشرة وإدراك كامل عملية السيطرة، ومن إدراكك لهذه الحقيقة دون تدخل أو دون محاولة التحرر منها ستفتح الباب، وفي اللحظة التي يُفتح فيها الباب سيتلاشى الخوف. إن المفتاح بين يديك، يمكنك فتح الباب بالنظر إلى الحقيقة مباشرة دون عزلها.

إن العقل نتاج الزمن، والزمن يعني جمع المفردات في الذاكرة، إن إدراك هذا أمر استثنائي لأنه يمنحنا فهماً لتعقيدات مخاوفنا وخفاياها الناجمة عن أفكارنا التي جمعناها عبر الزمن.

31 مارس

أصل المخاوف

إن الرغبة في تغيير أنفسنا أحد أسباب مخاوفنا، لأننا نريد أن نحقق ما لم نحققه، وأن نصبح في حال أفضل، أيضاً يؤدي الاعتماد على الآخرين إلى الخوف.

علينا ألا نقع ضحية ثنائيات مثل الخوف وانعدامه، فلا يعني انعدام الخوف أن المرء قد أصبح شجاعاً. في فهم الخوف ثمة توقف عن السعي لتغيير حال المرء، وفهم الحقيقة لا يعني السعي لتغييرها، وبذرة الخوف موجودة في ذلك السعي.

يُنتِج الاعتمادُ على الآخرين أو الأشياء أو الأفكار الخوفَ، الذي يَنشأ من جهل الذات وقلة معرفتها ومن الفقر الداخلي. ويؤدي الخوف الناتج إلى عدم يقين العقل والقلب، ويمنع التواصل والفهم.

يمكننا البدء في اكتشاف سبب الخوف وفهمه من خلال الوعي بالذات، وليس الوعي بالمخاوف السطحية فحسب، بل بتلك العميقة والمتراكمة. إن الخوف فطري ومكتسب، وهو مرتبط بالماضي، ولتحرير الفكر والشعور منه يجب فهم الماضي من خلال الحاضر، لأن العكس هو ما يحصل على الدوام، فالماضي يحاول إعادة توليد الحاضر دائماً وأبداً، ليصبح الماضي ذاكرتنا التي تُعرّف ذاتنا، أي «الأنا» والذات هي أصل الخوف برمته.

أبريل

سيصير كل شيء مختلفاً في ظلّ الحب

1 أبريل

الصفة والموصوف

لا تختلف الصفة عن الموصوف، ولا يوجد كيان توّاق منفصل عن التوق، إنما هناك التوق فحسب، وهو يظهر إلى الوجود بصور مختلفة حسب الحاجات والمصالح المختلفة.

إننا نقابل كل جديد بهذه الصور المستمدة من الذاكرة التي تؤدي إلى الصراع. وقد نتج عن التوق عدّة خيارات ماثلة أمامنا، أدّت إلى وجود الشخص الحائر بينها، الذي يعتبر نفسه كياناً منفصلاً عن التوق الذي أوصله إلى هذا الصراع، لكن الكيان لا يختلف عن صفاته، والكيان الذي يحاول ملء الفراغ أو الهرب منه ومن نقصه لا يختلف عمّا يحاول تجنّبه.

إنه لا يستطيع الهرب من نفسه، وكل ما يمكنه فعله هو فهم نفسه، فهي وحدته وفراغه، وما دام يعتبر نفسه منفصلاً عن نفسه سيعيش ضحية وهم وصراع لا نهاية لهما. عندما يختبر بصورة مباشرة أنه ليس إلا وحدته، عندها سيعرف التحرر من الخوف.

الخوف ماثل دوماً في العلاقة مع أي فكرة، والفكرة مجرّد استجابة للذاكرة عبر التفكير. لقد كوّننا أفكارنا من تجاربنا، وراكمناها في الذاكرة، وعندما نعود بذاكرتنا ونفكر في فراغ نفوسنا لن نختبر ذلك الفراغ بصورة مباشرة، بل سنتعامل مع الكلمات والمفاهيم التي لدينا عنه، أي سنتعامل مع ذكرياتنا عما تعنيه لنا مفردة «وحدة»، وهذا يمنعنا من رؤية حقيقتها على الفور.

علينا ألا نعود إلى الذاكرة -أي إلى الكلمات- عندما نراقب أي جديد، وعندما نفعل ذلك ستصبح العلاقة بيننا وبين ما نراه مختلفة تماماً، ستصبح علاقة مباشرة لا تمرّ عبر مصنع الذاكرة، لأنّ رؤية الحقيقة كما هي تعني التحرر من الخوف.

2 أبريل

لنبدأ في فهم رغبتنا بالأشياء

علينا فهم الرغبة التي تعترينا للحصول على الأشياء. من الصعب للغاية فهم أمر حيوي كهذا، مُلحّ أحياناً وقوي وجذاب، لأن إشباع الرغبة في الحصول على الأشياء يولد الشغف الشديد بها بما تحتويه من مسرّات وألم. لكن فهم رغبة الإنسان بالأشياء يتطلب عدم وجود خيارات، فلا يقول: «سأُبقي رغبتي بهذا وأتخلص من رغبتي بذاك»، عليه فهمها فحسب دون حكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، نبيلة أو وضيعة.

علينا وضع كل هذا جانباً إذا أردنا اكتشاف حقيقة رغبتنا بالأشياء، سواء أكانت الحقيقة جميلة أم قبيحة... ومهما كانت.

3 أبريل

افهمها ولا تدمّرها

تناقض رغبتنا بالأشياء نفسها، وتمزقها وتسحبها باتجاهات مختلفة، وعندما نرغب بتملك شيء ما يستبد بنا الألم ويسود الاضطراب والقلق، ومعها تأتي محاولة ضبط الرغبة ولجمها والسيطرة عليها، وفي المعركة الأبدية معها نحاول تطويعها وتعريفها وسبغ الصفات عليها، لكنها تبقى ماثلة هناك تنتظرنا وتراقبنا باستمرار وتدفعنا للجنون.

إنها موجودة مهما فعلت أو تساميت عنها أو تهربت منها أو تنكرت لها أو لجمتها أو كبحتها. نعرف ما يقوله البعض بأنّ علينا أن نتمتع بعفة النفس وألا نرغب بشيء وأن نبتعد عنه ونتحرر من رغبتنا به. لكنه كلام لا طائل منه، لأن الرغبة بامتلاك الأشياء يجب أن تُفهَم لا أن تُدمَّر، وإذا قمت بتدميرها فأنت

تدمِّر الحياة نفسها. إذا شوهتها أو صغتها أو حاولتَ السيطرة عليها وضبطها وقمعها فأنت تغامر بتدمير أمر حيوي وجميل بصورة استثنائية.

4 أبريل

ينقلب كل شيء إلى اضطراب إذا لم نفهمه

لديك رغبة بامتلاك شيء ما، لكن نفسك في صراع معها، هناك صوت يدينها ويقول عنها أنها جيدة وآخر يقول أنها سيئة، لكن ماذا يحدث إن أدركتها وحسب دون أن تحكم عليها أو تقيّمها؟ أتساءل: هل تعرف كيف تكون مدركاً لأمر ما؟

معظمنا غير مدركين، لأننا اعتدنا على الإدانة والحكم والتقييم والتعريف والاختيار. عندما نختار بين هذا وذاك أو نقارن بينهما نمنع الإدراك، لأن الاختيار ناتج عن الصراع الناجم في أنفسنا حولهما. ما أريده أن تكون مدركاً تمام الإدراك عندما تدخل غرفة ما مثلاً، فترى كل الأثاث وتلحظ وجود السجاد أو عدم وجوده فحسب، لا أن ترغب بامتلاك مثله أو تقارنه، وتفكر به دون حكم أو تقييم.

هل سبق لك أن حاولت النظر بهذه الطريقة إلى شخص ما أو زهرة أو فكرة أو عاطفة دون وضع خيارات في ذهنك وتقييمات وأحكام لها؟

على المرء فعل هذا مع رغبته بأمر ما؛ أن يعيش معها فلا ينكرها ولا يلصق الأوصاف بها ولا يعطيها اسماً أو رمزاً ولا يغطّيها بالكلمات، بل يعاملها كما يعامل زهرة رآها، ولن تسبب اضطراباً داخل نفسه.

يريد البعض تدمير رغباته، لأنه يرغب بامتلاك شيء وفي نفس الوقت يرغب بنقيضه، وتصبح هذه الرغبات متناقضة، وتُؤدي إلى الصراع والبؤس والشقاء، وعندما يصل المرء إلى هذه المرحلة يحاول الهرب من هذا الصراع الأبدي، لذلك لا بديل عن إدراك موضوع الرغبة داخل أنفسنا برمته، وأنا لا أتكلم عن رغبة معيّنة أو مجموعة من الرغبات، إنما عن جميع الرغبات سواء أكانت فكرية أو عاطفية.

5 أبريل

ما الخطأ في الاستمتاع بمنظر طبيعي خلاب؟

تنظر إلى غروب جميل أو شجرة وارفة أو نهر يتلوى عبر الوادي أو جبل شاهق، فيمنحك هذا المنظر متعة كبيرة وبهجة عميقة، فما الخطأ في ذلك؟

يبدو أنّ التشوّش والبؤس يبدأان عندما يصبح الغروب أو النهر أو الجبل ذكرى، وعندما يصبح الأمر صورة في الذاكرة ستطلب الذاكرة استمرارية لهذا المنظر الرائع، تريد أن تستمتع بهذه المناظر على الدوام، وتطلب تكرار رؤيتك لمناظر جميلة مثلها.

نعرف جميعاً هذا الأمر، لأننا نستمتع بمنظر طبيعي يثير البهجة في أنفسنا، ونريد تكرار بهجتنا أو معاودة زيارة المكان. ثمة ما يلح علينا لتكرار هذا الشعور، وأعتقد أنها النقطة التي يصبح فيها شعورُنا بالاستمتاع مضرّاً للعقل، إذ يتحوّل المنظر إلى قيم وصور ومقارنات لا تمت للواقع بصلة، حتى إذا عدنا إلى المكان نفسه لن نجد المتعة التي عشناها أول مرة، لأننا ضخّمنا وعدّلنا الصور التي امتلكناها عنه، كما أننا سنقارنه بالمناظر الأخرى ونحكم بما رأيناه، وحفظناه كذكريات في عقولنا.

يهمنا فهم هذه المتعة الناجمة عن رؤية منظر طبيعي خلاب، وليس محاولة التخلص منها، فهذا أمر غبي، ولا أحد يريد التخلص من متعة رؤية منظر يسحر الألباب، لكن يجب فهم طبيعة وهيكلية المتعة الناشئة عن رؤية المنظر.

نريد أن نستمتع طوال الوقت، وأن تكون حياتنا مليئة بالمتع الناجمة عن رؤية منظر جميل، لكن هذا غير ممكن، ومن يريده سيقع ضحية البؤس والاضطراب والأوهام والصور والقيم الخاطئة، وهذا يعني غياب الوضوح والرؤية السليمة للأمور.

6 أبريل

يرسم تفكيرنا صوراً وخيالات لا علاقة لها بالواقع

أريد أن أعرف لماذا تسيطر عليّ الرغبة بامتلاك أمر ما مثلاً؟ لماذا تحظى الرغبة بهذه القوة في حياتي؟ قد تكون صحيحة أو لا... عليّ معرفة السبب!

إن رغبة كهذه مجرّد رد فعل، وهو رد فعل طبيعي وصحي، فأنا أرى منزلاً جميلاً على سبيل المثال، فأقول في نفسي: «يا للجمال! أريد مثله»، لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحدّ، ففي السعي المستمر لامتلاكه ألمٌ وشقاء، وهذا جوهر المشكلة: هناك الألم وهناك الاستمتاع بمرآه. حين أرى سيارة جميلة من العبث أن أقول: «لا، إنها ليست جميلة». هذه حقيقة لا غبار عليها، لكن عندما تريد استمرارية لهذا الاستمتاع، وتريد أن ترى مثلها أو أجمل منها أو تقارن السيارات بها عندها يبدأ العقل في التفكير بها، ولن يبقى الأمر مجرّد مشاهدة للسيارة بل سيتعدى العلاقةَ المباشرة بها، أي الرغبة الطبيعية بامتلاك سيارة جميلة، بل سأفكر بها وستغذّي تفكيري بها الرغبةُ بامتلاكها، وسيرسم صوراً أخاذة لها وأفكاراً وخيالات لا علاقة لها بالواقع.

ستظلُّ أفكاري عليّ دوماً لتقول لي: «هيا رجاءً! عليك امتلاكها... هذا أمر في غاية الأهمية، إنه حيوي وضروري لحياتك...» أو ربما يقول العكس: «لا... الأمر ليس مهماً، ما فائدتها وضرورتها لك الآن؟» يمكن للمرء ألا يعرف هذا الاضطراب، وأن ينظر إليها ويشعر بالرغبة بامتلاك مثلها فحسب، وينتهي الأمر عند هذا الحد دون تدخل التفكير والتبعات النفسية اللاحقة له.

7 أبريل

الموت للتفاصيل الصغيرة

يتوفّى المرء دون أن يريد. يأتي الموت وينهي حياتك دون سابق إنذار! ماذا لو استطعتَ تطبيق مبدأ الموت على المسرّات التي تجلب الألم، أن تشعر داخلياً وطواعية بالتخلي عن هذه المسرّة أو تلك؟

إنك تمنح أهمية قصوى للمثل العليا والأمور التي تستمتع بها وللطموحات، والأنا هي مَن تمنحهم هذه الأهمية، لكن الحياة تعني العيش والوفرة والامتلاء والتخلي عن أمر أو آخر، ولا تعني التركيز على الأنا، وهذا ما يفعله التفكير لأنه يحيل تجاربنا إلى معارف ومعطيات في الذاكرة، لكنّ هذا لن يحصل عندما تُطبّق مبدأ الموت على الأمور الصغيرة، عندما تنهيها بكل سهولة وراحة مع ابتسامة... هذا كافٍ تماماً، لأنك ستجد أنّ عقلك قادرٌ على التخلي عن كثير من الأشياء وكثير من الذكريات التي تجلب الألم والصراع.

اليوم تستحوذ الآلات على وظائف الذاكرة مثل أجهزة الكمبيوتر، لكن العقل البشري ليس مجرّد عادة نجمع من خلالها المعلومات ونحشدها في الذاكرة، وفي الوقت نفسه لن يتحرر العقل من هذه العادة إن لم يطبّق مبدأ الموت على كل التفاصيل الصغيرة التي تشغل ذاكرته، أي التخلي عمّا يعرفه، والاكتفاء برؤية ماهية الأمور فحسب.

لترى حقيقة كل هذا عليك التحلي بعقل شاب، عقلٍ لا يعمل في حقل الزمن، فالعقل الشاب ميت بالنسبة لكل شيء إنه لا يقارن ولا يحلل ولا يفكر ولا يحفظ صوراً ويشوه الحقائق. ثمة أهمية استثنائية قد لا تراها فيما أقول، فيه دقة هائلة وجمال فائق وثراء رائع، وحتى إن لم ترها تماماً فمجرّد الاستماع إلى ما أقوله يزرع البذرة، وستتجذر أهمية الكلمات ليس على المستوى السطحي للوعي إنما في عمق اللاوعي أيضاً.

8 أبريل

أهربُ من الصراع فأقويه

إن أي فعل ينطوي على غياب تام للذات مشكلةٌ لنا، لأننا نشعر بالسعادة بسبب فعل كهذا، فحيث تغيب الأنا ثمة وعي بالذات... بكامل الذات، وعندما ننخرط في فعل ينسينا أنفسنا نرغب بالمزيد، نرغب بهذه السعادة النادرة الناجمة عن نكران الذات، حيث لا نفكر بالماضي أو بالمستقبل إنما ننغمس بكل جوارحنا في اللحظة الراهنة.

من الطبيعي أن الأفعال التي تمنحنا سعادة مماثلة مهمة لنا، لأنها تمنحنا فرحاً صرفاً ونسياناً تاماً للذات، ومن ثم نريد المزيد والمزيد منها... لماذا؟ لأننا في صراع دائم في كل مكان وعلى جميع مستويات

الوجود. وجميع أفعالنا التي تتطلب تفكيراً تقوي الأنا، نهرب منها فنقوّيها، نهرب إلى النشاطات الاقتصادية أو الاجتماعية أو الفكرية، لكنها في النهاية تؤدي إلى تغذية الأنا وتقويتها، وهذا يُنتِج صراعاً داخلياً ومحاولات يائسة للهرب منه. نريد الانغماس في تلك الأفعال التي تغيب فيها ذاتنا حيث لا نعرف الصراع، لكننا نصنف مثل تلك الأفعال مشكلة، لقد هربنا إليها من أنفسنا ومن صراعاتنا، ثم اعتبرناها مشكلة، لكن المشكلة واضحة وهي: كيف نتحرر من الأنا؟

حيث توجد الأنا يوجد الصراع والبؤس، ونحن نريد أن نريح كياننا بأن ننخرط في فعل أو ممارسة تنسينا أنفسنا ولو للحظات، وما إن نعود إلى الواقع حتى نتوق إلى المزيد من تلك اللحظات لتنقلب سعادتنا إلى مرارة وحسرة ورغبة مستمرة بالعودة إلى تلك الحالة الرائعة.

9 أبريل

نتهرب من نشاط ما لننشغل بنشاط آخر لا يختلف عنه

نعتبر كل شيء مشكلة، ونصنف الكثير من أفعالنا كمشكلة، خاصة الأفعال التي نستغرق فيها فلا نشعر بأنفسنا ونحن نؤديها، إن أفعالاً كهذه ليست مشكلة بقدر ما يكون تناولُ الطعام مشكلةً لنا، لكن لماذا تتحول إلى مشكلة؟ لأننا نفكر فيها طيلة الوقت، ونريد تكرارها لأنها تريحنا، حتى إذا فكر المرء بالطعام طوال اليوم بسبب عدم وجود أمر آخر يشغل باله سيتحول الطعام إلى مشكلة.

إننا لا نكتفي بتحويل كل شيء إلى مشكلة، بل نضخّمه ونعطيه حجماً لا يتفق وحجمه الطبيعي، وهذا ما تفعله السينما والمجلات والروايات، فتترسخ لدينا فكرة لا تتفق مع الواقع وتستهوينا، وقد تصبح قضية مركزية في حياتنا، وقد نوليها اهتماماً لا تستحقه على الإطلاق؛ بمعنى آخر تسيطر الفكرة عن فعل ما على عقولنا، لكننا ننخرط في هذه اللعبة الوهمية لأنها تسلينا وتُشكّل مهرباً لنا، وفيها ننسى ذاتنا، ولا سبيل آخر يُنسينا ذاتنا، لأن كل ما حولنا مصدر قلق لنا، يزيد الصراع والبؤس الذي يغلي في نفوسنا.

وهذا ينطبق على النشاطات الاقتصادية والاجتماعية وغيرها... جميعها تقوّي الأنا، ومهما حاولت الهرب من خلالها ستظل عالقاً، فنحن نتهرب من نشاط ما لننشغل بنشاط آخر لا يختلف عنه، وهذا يقوي الأنا ويغذي الصراع داخل أنفسنا.

وهكذا فإننا نهرب إلى أي فعل لا يركز على الذات.. إلى أي فعل ينطوي على تناسٍ تام للنفس وهروب كامل منها ولو لبضع لحظات، وسنتشبث بهذا الفعل فهو فرصتنا الوحيدة للسعادة، لكن المشكلة ليست في الفعل بحدّ ذاته إنما في سيطرة فكرته علينا.

10 أبريل

أيعقل أن تكون الأمور الحياتية مشكلة لنا؟

ينقلب كل ما نلمسه إلى مشكلة، فجميع المفاهيم أضحت مشكلة، حتى الحب والعلاقة بالآخرين أضحت مشكلة! لماذا يتحول كل ما نفعله إلى مشكلة وإلى رعب؟ لماذا نستسلم لكلّ هذه المشاكل ونتعايش معها؟ لماذا لا نضع حدّاً لها بدلاً من حملها معنا يوماً بعد يوم وعاماً بعد عام؟

هذا هو السؤال الرئيسي الذي علينا الإجابة عنه بوضوح، أيعقل أن تكون الأمور الحياتية مشكلة لنا؟ العمل وكسب المال والتفكير والشعور والتجارب وكل ما يتعلق بالعيش... كلها مشاكل! ألا يرجع هذا إلى تفكيرنا من وجهة نظر مركزية؟ فنحن نفكر دوماً من المركز باتجاه المحيط، لكن المحيط هو المركز بالنسبة لمعظمنا، لذا يكون كلّ ما نلمسه سطحياً، إلا أنّ الحياة ليست سطحية، فهي تتطلب منّا العيش حياةً عميقة تامةً، وحيث أنّنا نعيش على السطح فإنّنا لا نعرف سوى الاستجابات السطحية؛ ومهما فعلنا على السطح سينشأ عن أفعالنا مشكلة، وهذه حياتنا؛ نعيش على السطح، ونرتضي مشاكله، لذا ستظلّ المشاكل موجودةً ما دمنا نعيش على السطح.

السطح هو الأنا التي نعرّفها باستخدام مفاهيم وأفكار مبنية من قبل العقل، وبما أننا نعيش في مجال العقل سنجد الكثير من التعقيدات والمشاكل، وهذا ما نعاني منه.

11 أبريل

الحب وحده يجلب الرحمة والجمال والنظام والسلام إلى العالم

لن ندرك الحب بالمعرفة، إنما ندركه عندما يتجاوز المرء ما يعرفه. فقط عندما يتحرر مما يعرفه (مما هو معلوم) سيجد حُباً، لذلك فإن الطريق إلى الحب لا يمر عبر اليقين إنما عبر اللايقين.

ما ماهية الحب لدى معظمنا؟ عندما نحب يكون حبنا تملكاً أو هيمنة أو تبعية، ومن هذا التملك تنشأ الغيرة والخوف من الخسارة، وما نفعله هو أننا نضفي المشروعية على غريزة التملك هذه.

إن التملك هو سبب الغيرة والصراعات الكثيرة التي اعتدنا عليها، والتملك ليس حباً. الحب ليس عاطفياً، فأن تكون عاطفياً وحساساً لا يعني أنك تحب بل هذا يُقصي الحب. الرقة والعواطف هي مجرّد أحاسيس وليست حباً.

الحب وحده قادر على تحويل الجنون والفوضى والصراع، ولا يوجد نظام أو نظرية قادرة على تحقيق السلام والسعادة للإنسان سواء أكانت يمينية أم يسارية. وحيث يعمرُ الحب يزول التملك والحسد، وتنتشر الرحمة والتعاطف، ليس من الناحية النظرية إنما في الواقع مع الزوجة والأولاد والجيران والخدم... الحب وحده يجلب الرحمة والجمال والنظام والسلام إلى العالم.

12 أبريل

سنعرف الحب الحقيقي عندما تتلاشى الغيرة والحسد والتملّك والهيمنة

نعرف الحب كإحساس. عندما نقول أننا نحب فنحن نعرف الغيرة والخوف والقلق. عندما تقول أنك تحب أحدهم، فهذا يعني ضمنياً: الحسد والرغبة في التملّك والسيطرة والخوف من الخسارة، وما إلى ذلك.

ندعو هذا حباً، لكننا لا نعرف الحب دون خوف وحسد وتملك، إنما نعبّر لفظياً فقط عن حالة الحب التي لا تعرف الخوف، نَصِفها بصورة مجرّدة ونلصق بها الصفات الجميلة مثل النقاء والسمو وغيرها، لكن الحقيقة مختلفة، وهي أننا غيورون ومسيطرون وتواقون لتملك الآخر.

سنعرف الحب الحقيقي عندما تتلاشى الغيرة والحسد والتملّك والهيمنة، وبما أننا نتملّك الآخر فلن نحبه أبداً... متى تفكر في محبوبتك؟ تفكر بها عندما تهجرك، عندما تغيب عن ناظريك، أي أنك تفتقد مَن تقول لها أنك تحبها فقط عندما تشعر بالانزعاج، وعندما يغمرك الألم والمعاناة، وما دمت مسيطراً عليها ومتملّكاً لها لا ترى سبباً للتفكير بها، لأنك غير منزعج من تملكك لها.

لكن عندما تفقدها يداهمك التفكير بها فتشرعُ تفكّر بها، وتسمي هذا التفكير حباً. الحب ليس نتاج العقل، لكننا ملأنا قلوبنا بمنتجات العقل، لذلك لا نعرف الحب. إن منتجات العقل هي الغيرة والحسد والطموح والرغبة في أن تكون شخصاً أفضل وأن تحقق النجاح، وبهذه الأمور ملأتَ قلبك، ثم تقول أنك تحب، لكن كيف تحبُّ وقلبك يفيض بعوامل التشويش تلك؟ كيف سترى بوضوح إذا كنت تائهاً في الضباب؟

13 أبريل

إنسان لم يعرف ذرّة حب يتكلمُ بلغة الحقوق والواجبات

لا واجبات في الحب. عندما تحب زوجتك فأنت تشارك كل شيء معها من ملكية ومشاكل وقلق وفرحة، فلا تهيمن عليها، ولا تكون الرجلَ وهي المرأة التي تُستخدَم ثم تُلقى جانباً، لن تجعلها آلة تكاثر لتنجب لك مَن يحمل اسمك.

تختفي مفردة «واجب» عندما يخيّم الحب. وإنسان لم يعرف ذرة حب يتكلم بلغة الحقوق والواجبات، وقد حلّت الواجبات والحقوق محلّ الحب في كثير من الأماكن، وأصبحت القوانين أهم من دفء المودة. تصبحُ أيُّ مشكلةٍ بسيطةً بوجود الحب، لكنّ غيابه يجعلُ أيّ مشكلة معقدة. عندما يحبّ الرجل زوجته وأولاده لن يفكر أبداً من منظور الواجبات والحقوق.

راجعوا قلوبكم وعقولكم! ربما يضحك البعض على ما أقول، وهذه حيلة من حيل التفكير عندما يضحك على أمر ما ويدفعه جانباً، لكن الحقيقة ماثلة لهؤلاء، فزوجاتهم لا تشاركهن المسؤوليات ولا تشاركهن

الممتلكات، ليس لديهن نصف ما لديك، لأنك قد تكون ممن يعتبرون المرأةَ أقلّ شأناً من الرجل، ومجرّدَ أداة في خدمته.

لهذا ابتكرتَ كلمات مثل حقوق وواجبات، وعندما تثور ثائرة المرأة ترميها بهذه الكلمات، إن القول بالحقوق والواجبات يجمّد المجتمع ويقوده إلى التدهور، ومن يتمسك بهذه الأمور عليه أن يراجع قلبه وعقله، وسيرى أنه لا يعرف الحبّ.

14 أبريل

سيصير كل شيء مختلفاً في ظلّ الحب

ما ندعوه حباً أبعد ما يكون عن الحب. سيصير كل شيء مختلفاً في ظلّ الحب، ستختلف حياتنا وزواجنا وعلاقاتنا بالآخرين تمام الاختلاف، وسيصبح مجتمعنا جديداً.

لا نربط أنفسنا بالآخر من خلال الانصهار معه في بوتقة واحدة، إنما من خلال عقد نوقع عليه! ونسمي هذا حباً وزواجاً، لكن الحب ليس مفردة نتداولها أو صفة ننعت بها حالة معينة، بل إنه بحد ذاته حالة من حالات الوجود، والإنسان الراغب بالانخراط في شيء أكبر من نفسه، وفي أن يوحد نفسه مع الآخر هو إنسان يحاول تجنب البؤس والفوضى التي يعج بها عالمنا، لكن العقل لم يتّحد مع الآخر، وما زال في حالة انفصال، ومن هنا يبدأ التفكك.

الحب ليس مفردة أو وصفاً ولا معنى للبحث عن صفات له، إنه حالة من حالات الوجود لا يمكن لعقل إدراكها بالمعرفة، لكن يمكنه أن يصفها أو يطلق عليها اسماً أو مصطلحاً، لكن الكلمة أو الوصف ليس حباً.

العقل الهادئ فقط يمكنه أن يعرف حالة الحب، وحالة الهدوء هذه ليست هدفاً يمكن السعي لتحقيقه.

15 أبريل

الزواج نقمة إذا غاب الحب

لندخل الآن إلى موضوع الزواج، الذي يتضمن علاقتنا بالشريك والحب والرفقة والتواصل. من الواضح أن غياب الحب يجعل الزواج نقمة، ثم يحاول أحد الزوجين إرضاء الآخر بطريقة ما.

من الصعب أن تحب! فالحب لا يعيش إلا بفناء الذات، وبدون الحب ستكون العلاقة بالشريك مجرّد ألم، ومهما حاول أحد الشريكين إرضاء الآخر سيظل على السطح، وسيؤدي إلى الملل والروتين وإلى الوقوع ضحية العادة مع كل آثارها السلبية.

بسبب ما سبق يتساءل البعض: هل الزواج ضروري؟ قبل الإجابة عن سؤال كهذا على المرء أن يفهم الحب أولاً، فالحب عفيف، ولا يمكن أن تكون عفيفاً دون حب، وسواء أكنت رجلاً أم امرأة فإن عزوفك عن الزواج لا يعني العفة أو النقاء، فلا عفة ولا نقاء إلا بوجود الحب.

لا تبحث عن مثل أعلى تقتدي به في هذه الأمور، فالحب أسمى من أي قدوة، لأنك تبحث عن أمر تعتقد أنه نبيل، وأنه سيساعدك على معرفة الحقيقة، لكن لا وجود للحب في هذا البحث. الحب يعني ألا تبحث عن مخرج أو مهرب من نفسك ومن حقيقتك، لأنه سيؤدي إلى التدهور والبؤس فحسب.

الحب أبعد ما يكون عن الانخراط في أمر لتحقيق غاية ما، لأنك تركز في سعيك هذا على الأنا، تريد أن تصبح مهماً، وما دمت تغذي الأنا عبر محاولة تغييرها لن تعرف ماهية الحب.

16 أبريل

لماذا تفشل الكثير من الزيجات؟

الحب ليس أمراً عقلياً، وهو لا يُلخَّص في فعل ما. لا يمكن للعقل أن يتصوّر الحب أو يصيغه في جمل وتعابير.

يتزوج كثيرون دون أن يعرفوا الحب، لكن ماذا يحصل بعدها؟ يحاولون التكيّف مع الشريك في الحياة، فهل التكيف مع الشريك حب؟ التكيّف عملية عقلية لها غاية محددة، ومن المؤكد أن الحب لا يعرف تكيّفاً مع الآخر، فعندما تحب إحداهن لن تبحث عن التكيّف معها، إنما سيحدث انصهار كامل، لكن عندما يغيب الحب يبدأ التكيّف، لهذا تفشل الكثير من الزيجات، حين يتحول الأمر إلى صراع بين الزوجين، وهذه مشكلة معقّدة كجميع المشاكل، لكن الدوافع هنا مختلفة وقوية.

ينشد البعض العفة في الزواج، لكن لا يمكن للعقل الساعي أو المنخرط في عملية التكيّف مع الآخر أن يكون عفيفاً. تريد أن تعيش بسعادة مع الشريك، لكن السعادة شيء والسعي إليها شيء آخر، ونتائجهما مختلفة. رغبتُك أن تكون عفيفاً لا تعني أنك عفيف، ولا عفة على الإطلاق في غياب الحب.

17 أبريل

لن نكتشف عمق الحياة إلا بالحب

إن مشكلة الملذات ليست بسيطةً، ولا يمكن حلها على الصعيد البيولوجي أو الفكري أو التكيّف معها أو مجرّد إنكارها وسوى ذلك من الحلول السطحية التي نعرفها.

يتطلب حلّ هذه المشاكل وفهمُ أنفسنا في علاقتنا مع الآخر... ذكاء كبيراً، لكننا نسعى خلف حلول دون ذكاء، نريد حلولاً فوريةً وأفعالاً عاجلة لتزيد هذه الحلول والأفعال المشكلةَ تعقيداً.

إنها حلول عقلانية، وأفعالنا لتطبيقها ناجمة عن تفكيرنا، لكن الحب لا ينطوي على تفكير، فهو أعمق بكثير، ولن نكتشف عمق الحياة إلا بالحب. ليس لحياتنا معنى دون حب، وهذا هو الجزء المحزن في حلقة وجودنا.

نشيخ دون أن ننضج، وتصبح أجسادنا مترهلة وقبيحة دون أن نتمكن من إنهاء حال الطيش واللامبالاة التي رافقتنا طيلة عمرنا، ورغم أننا نقرأ الكثير ونتناول تلك الموضوعات بكثرة إلا أننا لم نعرف عطر الحياة قط.

إن محاولتنا لإثراء حياتنا بأي طريقة كالقراءة والتعابير اللفظية ما هي إلا دليل على برودة قلوبنا. ينضم البعض إلى جمعيات معيّنة لإثراء حياتهم، وقد يرغب البعض بسنّ قوانين تغيّر الواقع، لكن مهما فعلت فلن تحلّ المشكلة، ولن تضع حدّاً لفساد الذات، ولن تصل إلى العفة التي تنشدها... وحده الإنسان المُحِبُّ يتمتع بالعفة والنقاء والنزاهة.

18 أبريل

المعركة مع الذات تضييع للطاقة

يقضي معظمنا حياته في الشقاء والكفاح، لكن هذا الشقاء والكفاح المتواصل تبديد لطاقتنا. ويضاعف البعض شقاءه بأن يتبع تصوّرات ومُثلاً عليا لطالما سعى خلفها الإنسان عبر تاريخه الطويل، وبعضهم ينذر نذور العفة، فيقمع نفسه ويدخل في معركة لا تنتهي معها للحفاظ على نذره، وكم في هذا من ضياع للطاقة!

يبدد آخرون طاقتهم بالانغماس في الملذات، ثم يحاولون التوقف عن ذلك، فيقمعون أنفسهم ويبذلون جهداً هائلاً وطاقة كبيرة في سبيل ذلك، هذا الجهد يدمر عقولهم ويجعل حياتهم قاسية.

راقب هذا في نفسك، وراقب الأشخاص من حولك ولاحظ هذا الهدر للطاقة، وهذه المعركة التي لا تنتهي مع الذات في محاولة للسيطرة عليها بالأفعال أو بالمثل العليا والتصوّرات والتفكير فيها طوال الوقت. هذا تبديد للطاقة، والأجدر بك أن تفهم ذاتك بدلاً من أن تقمعها وتعلن عليها حرباً أبدية.

19 أبريل

لن تعرف الحب إذا وقعت في دوامة العادة

يحاول بعض الناس الارتقاء بأنفسهم فيقمعونها في سبيل نتيجة أو غاية سامية، لكنهم لن يحققوا غايتهم التي يتمنون، لأنهم يفتقرون إلى السمو الداخلي لذاتهم، ولا يجنون من سعيهم إلّا المزيد من الخوف، لأنهم غير مستعدين لسبر أغوار ذاتهم وفتح قلوبهم للحب، فقلوبهم لا تعرف الحب ولذا لن تعرف النقاء،

والقلب النقي وحده قادر أن يدرك الحقيقة؛ أما القلب المنضبط والمكبوت فلا يستطيع أن يعرف ماهية الحب.

لن تعرف الحب إذا وقعت في دوامة العادة والأحاسيس المبتذلة. إن الشخص المثالي إنسانٌ مقلِّدٌ، لا يعرف الحب، ولا يمكن أن يكون كريماً، فقد سلّم نفسه بالكامل دون أن يفكر فيها.

فقط عندما يكون العقل والقلب غيرَ مثقلين بالخوف أو روتين العادات، وعندما يوجد كرم ورحمة يشرق الحب.

20 أبريل

لن تحب أمراً إذا كنت مستاءً منه

يعتبر البعض أنه يسمو بروحه عندما يعاقب نفسه، فهل إهانة الجسد أو العقل علامة فهم؟ هل تعذيب الذات طريقُنا إلى الحقيقة؟ هل تظن أنك ستمضي بعيداً من خلال إنكار الذات؟ هل تعتقد أنك ستصل إلى السلام من خلال الصراعات؟

ننسى الواقع والحال البائسة التي نعيشها في سبيل النتائج والغايات الرائعة.

يجب فهم واقع الأمور وحقيقتها، وليس خنقها من خلال القرارات والمثل العليا والمبررات الذكية.

الحزن ليس طريق السعادة، وعلينا فهم الشغف بدلاً من قمعه أو استبداله.

كل ما لا نفهمه ونحبه سينقلب ضدنا، ومهما فعلنا واخترعنا من أجهزة فلن تنقلب المعادلة لصالحنا. أن تحب يعني أن تكون في تواصل مباشر، ولن تحب أمراً إذا كنت مستاء منه أو إذا حملتَ أفكاراً أو استنتاجات مسبقة عنه.

لكن كيف ستحب وتفهم أمراً ما إذا كنت قد نذرت معاقبة نفسك من أجله؟ هذا شكل من أشكال المقاومة، وما تقاومه سيهزمك في النهاية. لن تنال الحقيقة بالقسر، بل ستفلت من يديك كلما حاولت الإمساك بها.

تأتي الحقيقة بصمت دون معرفتك، أما ما تعرفه وما تتعلمه فليس الحقيقة، إنما هو مجرّد أفكار ورموز. إن ظل الشجرة ليس الشجرة، وما نعرفه أشبه بظل للحقيقة لكنه ليس الحقيقة.

21 أبريل

لا يمكن شراء الحقيقة

لا يوجد متطلبات ضرورية للخلاص، ولا يتحقق ذلك من خلال المساومة أو التضحية أو استبعاد أمر ما والاعتماد على آخر، ليس شيئاً يُمكن شراؤه؛ فإذا كنت تعتمد على هذه الأمور فأنت تتعامل مع الأمر كأنك تشتري من السوق، وهذا بعيد عن الحقيقة، إذ لا يمكن شراء الحقيقة، ولا وسائلَ تعتمدها لبلوغها،

ولو وُجِدت الوسائل فلن تكون الحقيقة هي النتيجة، لأن الوسائل والنتيجة المبتغاة منها أمر واحد، ليست منفصلة على الإطلاق.

يظن البعض أن العفة وسيلة للخلاص وللوصول إلى الحقيقة، لكن العفة شيء واستخدامها كوسيلة شيء آخر. إن استخدامها كوسيلة إنكار للحقيقة، فالعفة ليست عملة تشتري بها خلاصك بكل تأكيد، وليست وسيلة للهروب من واقعك ورغباتك ومشاكلك.

تكمن مشكلتنا في رغبتنا بالمزيد، نريد المزيد من كل شيء. راقب نفسكَ! ولا لزوم لمراقبة جارك، لماذا تحتدم الرغبات والصراعات داخل نفسك؟ تريد الهرب منها من خلال وسيلة ما ولتكن العفة مثلاً، لكنّ العفة لا توجد إلا بوجود الحب، ولا عفة بدون حب، إنما هي مجرد رغبة في صيغة مختلفة.

ترغب في أن تكون عفيفاً، أي أنك تعامل العفة كمهنة ترغب أن تمتهنها، أو أي رغبة أخرى، تريد أن تصبح ذا شأن، محامياً بارزاً أو طبيباً أو غيره... هذا ليس عفة إنما نتيجة نهائية لحلم ما، ونتيجة للمقاومة المستمرة لرغبة ما.

لن تكون هذه الموضوعات مشكلة لك بوجود الحب، ولن تكون الحياة مشكلة عندها، فالحياة موجودة لنحياها بكلّيتها في امتلاء الحب، وهذه ثورة نفسية تخلق عالماً جديداً.

22 أبريل

الشغف العميق

ربما لم تختبر سابقاً تلك الحالة الذهنية حيث تتحرر فيها من كل شيء، لكن لا يمكنك التحرر دون أن تتحلى بالشغف العميق، لا يمكنك الإقلاع عمّا أنت مدمن عليه سوى بالشغف الشديد.

لا تقلق من هذه المفردة، فالرجل الذي لا يتمتع بالشغف الحقيقي بكل شدّته لا يمكنه فهم الجمال أو الشعور بروعته. لكن معظمنا ليس شغوفاً باللحظة الراهنة وبحقيقة الأمور، إنما يعود كل لحظة إلى العقل حيث احتياطي المعارف والمصالح والرغبات والهواجس. يعود إلى العقل الذي يتشبث بالمنصب والمكانة الاجتماعية، ويسعى لأن يكون جديراً بالاحترام، وعقلٌ كهذا عقل مرعب، ولا يمكنه أن يقلع عن الإدمان على نفسه.

23 أبريل

شعلة الشغف تبدد ظلام الحزن

لا يتمتع معظمنا بالشغف الكافي للحياة. قد نكون طمّاعين أو توّاقين للحصول على أمر ما، وقد تتملكنا الرغبة بالهروب من مشكلة ما، وهذا يمنح حياتنا نوعاً من الكثافة، لكنه ليس شغفاً، وإن لم نصحُ من

غفوتنا الطويلة ونلتمس طريقنا صوب شعلة الشغف للحياة دون سبب أو غاية نضمرها لن نكون قادرين على إدراك حقيقة الأمور وفهم ماهية الحزن.
لتفهمَ أمراً ما تحلَّ بالشغف الشديد والانتباه الكامل، وهذا مختلف عن الشغف تجاه أمر ما بعينه، أي أن ترغب به بشدّة، فهذا يُنتج تناقضاً وصراعاً، وهذا أبعد ما يكون عن اللهب الساطع للشغف الحقيقي الذي ينهي الحزن ويبدده تماماً.

24 أبريل

لهب الشغف يلتهم كل ما هو زائف
كيف سنرى الجمال إن لم نتحلَّ بالشغف؟ لا أقصد جمال الصور والمباني واللوحات الفنية وغيرها، هذه أمور لها جماليتها الخاصة، ولا أتحدث عن صنيعة الإنسان فيما بناه أو في صورة صورها أو لوحة رسمها أو قصيدة كتبها أو منحوتة نحتها، قد تكون أشياء جميلة وقد لا تكون. ما أتحدّث عنه جمال يتجاوز الفكر والشعور، لا يمكن إدراكه أو فهمه أو معرفته بدون بشغف عميق، لذلك أرجو ألا تسيء فهم ما أعنيه بمفردة شغف!
إنها ليست مفردة جميلة أو قبيحة، والشغف لا يمكن شراؤه أو الحديث عنه بصورة عاطفية، ولا صلة له أصلاً بالعواطف والشعور، وليس أمراً يبتغيه المرء لكسب الاحترام. إنه لهب يحرق كل ما هو زائف، لكننا خائفون جداً من السماح لهذا اللهب بالتهام ما نُقدّره ونُعزّه كثيراً، تلك الأمور التي نظنّها هامّة لنا.

25 أبريل

شغف تجاه كل شيء
قد تعاني من أمر ما معاناة كبيرة، وتحاول فهم هذه المعاناة وإنهاءها بكل ما أوتيت من قوة، وتدعو هذا شغفاً! لكنني أقصد بالشغف تلك الحالة الذهنية وحالة الوجود والحالة التي تتقد بداخلك... تتقد بقوة وتتمتع بحساسية عالية، إنها حساسة تجاه كل شيء، حساسة للقذارة وحساسة للضيق والفقر والثروات الهائلة والفساد، حساسة لجمال شجرة أو طير أو لترقرق المياه من ينبوع وإلى لمعان سطح بركة ينعكس عليها نور القمر.
من الضروري أن تشعر بكل هذا بصورة مكثفة... هذا هو الشغف الذي أعنيه، شغف تجاه كل شيء في الحياة من جمال وقبح، شغف للحقيقة، وبدون الشغف تصبح الحياة فارغة وضحلة وبلا معنى.
إن لم تحبَّ الشجرة وتُسحَر بجمالها، وإن لم تستأثر بانتباهك الكلي فأنت لا تعرف طعم العيش.

26 أبريل

الحب شغفٌ بكل لحظة

لا يمكن أن نتمتع بالحساسية الكافية إن لم نكن شغوفين. علينا أن نميّز بين الشغف الحقيقي؛ أي عيش الحياة بكثافتها كل لحظة، وبين التوق لتحقيق غاية أو أمر معيّن. وقد ينصحك البعض بألّا تكون شغوفاً، لكن إذا لم تكن شغوفاً كيف ستكون حساساً تجاه الجمال والقبح؟ وكيف ستستقبل أذناك حفيف أوراق الشجر؟ وكيف سترى عيناك غروب الشمس؟ وكيف ستلتقط ابتسامة أو تسمع بكاء رضيع؟ كيف تكون حساساً دون شغف قوي، حيث لا وجود سوى للحاضر وللحظة الراهنة.

أعلم أن لديك شغفاً، لكنه ليس الشغف الذي أتحدث عنه، إنما الشغف للحصول على وظيفة جيدة، أو شغفك عندما تتحدث عن حالة اجتماعية ما، أو عندما تغار من أحدهم. أمّا الشغف الذي أقصده فهو طريقك للحب.

الحب حالة تغيب فيها الأنا ولا تحمل إدانة، فلا تقول هذا صحيح أو خاطئ، ولا ينطوي على مقارنة أو تقييم، الحب لا ينطوي على أي من هذه التناقضات، والتناقض غير موجود في الحب.

لتحب عليك أن تكون شغوفاً بالحياة، وكيف تحب إن لم تكن حساساً لكل ما تدركه حواسك؟ كيف تعرف الحب إذا لم تشعر بجارك، ولم ترَ قبح البلدة بقذارتها وفقرها، وإذا لم ترَ جمال النهر والبحر والسماء؟ إذا لم تكن شغوفاً كيف ستكون حساساً لكل هذا؟ كيف ستشعر بالابتسامة أو الدمعة؟ أؤكد لك يا صديقي أن الحبَّ شغفٌ بكل لحظة وكل موقف في الحياة.

27 أبريل

الشغف الشامل لا يسير في الممرات الضيقة

الشغف موجود على الدوام، لكن كيف تُحييه؟ ألا يتحقق ذلك حين لا تحصره في أمر دون غيره... رغبة أو طموح ما، معظمنا راضٍ عن ذلك لأن شغفه تجاه أمر معيّن ما زال حيّاً فيما دُمِّر شغفه تجاه كل شيء آخر، وهو يأخذ مسألة الشغف من زاوية ضيّقة، وعندما يبهتُ شغفه يتوقّفُ عن الاكتراث لما يجري في حياته من أمور أخرى، ويصبح عالقاً في الروتين، غيرَ قادر على التحرر منه ورؤية ما يجري من حوله.

وهكذا يصبح أمر ما في غاية الأهمية في نظرنا، ونضيع في شغف تافه يتحول هذا الشغف نفسه إلى مشكلة كبيرة للعقل الضيّق، وشأنه شأن أيّ شيء آخر لا يلبث أن يصبح شغفنا روتيناً لتنطفئ شعلته عند هذا الحدّ.

الشغف شامل وهو ليس شغفاً بأمر دون غيره، والإنسان الشغوف يشعر بكل جوارحه ولا تغريه الأعمال مهما علا شأنها وزاد أجرها. العقل الشغوف عقل باحث يستقصي ويستمع ويشعر بكل شيء، وهو لا يبحث عن إرضاء لنفسه أو تغطية لعيوبه.

العقل الشغوف يلتمس طريقه في العتمة، يبحث ويرى ويسمع كل شيء، ولا يقبل بالتقاليد، فهو ليس بعقل مؤطر، إنه عقل شاب منفتح على كل جديد من دون انقطاع.

28 أبريل

العقل الضيّق يؤطر كل شيء يطاله

العقل الشغوف عقل واسع وانفتاحه لا يعرف حدوداً، وهو لا يعرف غاية بعينها أو إطاراً يُحدَّد به، إنه يعيش شباباً أبدياً، لكن أيُّ عقل قد يتمتع بهذا الشغف الشامل؟

لا شكّ أن العقل ذا الأفق الضيّق لن يتمتع بالشغف الشامل، وعندما يحاول ذلك فهو سيختزل كل شيء ليناسب أفقه الضيّق، لكنه لا يحاول حتى. وإن رأى مدى سذاجته وضيق أفقه فلن يفعل شيئاً حيال الأمر، لأنه عقل مقيّد، ومهما بلغ توقه فسيظل ضيّق الأفق. يمكن أن يذهب في رحلة فضائية إلى القمر، وأن يتعلم تقنيات معقّدة، وأن يجادل ويدافع عن أفكاره بذكاء، إلا أنه لم يتحرر من قيوده ومن التراكمات التي تؤرقه.

لذلك عندما يقول عقل كهذا: «عليّ أن أكون شغوفاً لتصبحَ لأفعالي قيمة حقيقية.» فهو يحاول أن يكون شغوفاً، لكنه في الحقيقة يؤطر الشغف في إطار يمتلكه.

يريد البعض أن يخرجوا من قمقم ذاتهم، وأن يعرفوا الشغف صوب كل ما يجري، لكنهم بدلاً من ذلك ينظرون من قمقمهم إلى ما يجري، فينفجرون غضباً لأنه رأوا ظلماً صغيراً، أو يظنون أن العالم يتغيّر بكامله لأن إصلاحاً تافهاً يجري في زاوية يرونها من مكمنهم. وإن أراد عقل كهذا أن يعرف تغييراً حقيقياً فعليه أن يدرك ضيق أفقه أولاً، وأن يعرف حجمه الحقيقي، ورغم بساطة هذا الإدراك إلا أنه كفيل بالتغيير لأنه إدراك للذات.

29 أبريل

الالتحاق بالركب وفقدان الشغف

الكلمات ليست الأفعال وإن كانت تصفها. كلمة شغف ليس شغفاً، إنما الشغف أن تشعر بكل شيء بجوارحك وأحاسيسك دون إرادة أو توجيه أو غاية، وعندما تفعل ذلك سترى حقيقة ما يعتمل في نفسك،

وستدرك حجم الضرر الهائل الناجم عن قمع نفسك أو إرضائها، عندما تقرر عن سابق تصميم فعل شيء حيالها، أو عندما تعتنق رأياً عنها وتتشبث به.

لقد فقد معظم الناس شغفهم، لكن ما يعرفونه شغف من نوع آخر، مثل شغف الشباب بأن يصبحوا أثرياء ذات يوم، وأن ينالوا الشهرة، وأن يعيشوا حياة برجوازية أو حياة محترمة في نظر مجتمعهم. ربما يفتقدون حتى هذا الشغف الصغير التافه، وقد يكتفي بعضهم بتمتمة آماله تلك، ثم يأتي المجتمع الذي هو أنت ليقمع هذه الآمال مهما بلغت ضآلتها، ثم تجدهم أخذوا يتكيّفون مع محيطهم المريض الذي يلفظ أنفاسه الأخيرة كل يوم، والذي يخشاه معظم الناس، ويرونه جديراً بالاحترام، والذي لم يسبق له أن عرف شرارة الشغف، ومن ثم يلتحق المرء بالركب ويستلقي على فراش الموت فاقداً شغفه تجاه الحياة.

30 أبريل

اسبر أغوار قلبك وعقلك

في حالة الشغف دون سبب هناك كثافة لكل شيء دون أي تعلق، أما عند وجود سبب للشغف نجد تعلقاً، والتعلق هو بداية الحزن.

معظمنا متعلقون بأفراد أو أفكار، وما إن يزول موضوع تعلّقنا حتى نجد أنفسنا فارغين بدون قيمة، ثم نحاول ملء الفراغ بالتشبث بأمر آخر، الذي يصبح موضوع شغفنا من جديد.

اسبرْ أغوار قلبك وعقلك! انظر إلى مرآة نفسك، إن لم ترغب بالنظر فهذا شأنك، أما إذا أردت ذلك فانظر إليها بكل وضوح وشدّة ودون هوادة! لا تنظر إليها على أمل إيجاد حل لبؤسك ومخاوفك وإحساسك بالذنب، انظر لتفهم شغفك، فإن لم يقترن بسبب أو بغاية سيحررك من الحزن، وإن اقترن بسبب أو غاية فسيقودك إلى الحزن.

عند وجود شغف بأمر ما سواء أكان شخصاً أو فكرة أو إنجازاً ما، فإن نتيجة الشغف ستكون التناقض والصراع والسعي.

تسعى جاهداً لتحقيق حال معيّنة أو الحفاظ على حال موجودة أو استعادة حال سابقة، لكنّ الشغف الذي أتحدث عنه لا يؤدي إلى تناقض أو صراع، ولا يقترن بسبب أو غاية على الإطلاق، لذلك لا يحتاج سعياً ولا يُنتج صراعاً.

مايو

حيث تحلُّ الغيرة يرحل الحب

1 مايو

لن تتمتع بالذكاء إن لم تكن حساساً

الحقيقة ليست من صنع البشر، ولا تريد عقلاً مدمّراً وضيّقاً وسطحياً ومحدوداً، إنها تحتاج عقلاً سليماً يقدّرها حق قدرها، تحتاج عقلاً غنياً، ولا أقصد بالغنى الكثيرَ من المعرفة والمعلومات إنما البراءة، أي عقل فطري لم تخدشه التجارب والآراء وتراكمات الزمن.

لقد رسم الإنسان صوراً وصدّقها وبالغ في تقدير مكانتها، وهذه الخيالات لا تمانع أن يكون العقل سطحياً، أما الحقائق فلا تريد عقلاً سطحياً، إنما تريد إنساناً قلبه ممتلئ وغني وواضح وقادر على الإحساس ورؤية جمال شجرة أو ابتسامة طفل أو ألم امرأة تعاني الجوع.

هذه هي الحساسية المطلوبة، ويجب أن تكون تجاه كل شيء حتى القذارة والأوساخ وتخبّط البشر في جحيم الفقر واليأس. هذا الشعور المكثف ضروري، وليس له اتجاه معيّن، وهو ليس عاطفة تأسرك ثم تنسى أمره، إنما هو امتلاء وشعور يغمر كيانك، وإن لم تكن حساساً طوال الوقت لن تتمتع بالذكاء، فالذكاء وليد الحساسية والمراقبة.

2 مايو

عواطفنا وليدة البيئة المحيطة بنا

كيف تخرج العواطف إلى حيّز الوجود؟ أليس من خلال المثيرات الحسيّة المحيطة بنا، ثم ينقلها جسدنا عبر الأعصاب. إذا غرزت دبوساً فيّ سأقفز على الفور، تمدحني فأشعر بالإطراء والسعادة، تهينني فأشعر بالاستياء.

نحبّ العواطف التي تغذي سعادتنا ورضانا عن أنفسنا، فأنت تنتمي إلى جمعية ما لأنها تمنحك عواطف تُسعِدك، وتتبع تقليداً معيّناً تحبه. إن عواطفَنا وليدةُ البيئة المحيطة بنا، وعلينا أن نعي دورها في حياتنا، وألا نعظّم شأنها كما يفعل الكثيرون عندما يظنون أن الرغبة بامتلاك الآخر حب.

علينا أن ندرك أن العواطف والمشاعر والحماسة والشعور بالرضا عن الذات أمور لا علاقة لها بالمودة الحقيقية، إذ ترتبط جميع المشاعر والعواطف بتفكيرنا ولا تعمل من دونه، وعليه فهي تؤدي في نهاية المطاف إلى ما يؤدي إليه التفكير من جمع للمعلومات وتخزين للتجارب في الذاكرة، التي بدورها ستدمّر الحاضر وتُفضي إلى الألم والصراع.

3 مايو

أول ما يجب أن تفعله

إن أول ما يجب فعله هو معرفة سبب تفكيرك وشعورك بطريقة معيّنة دون غيرها. لا تحاول تغيير طريقة تفكيرك أو شعورك، ولا تحلل أفكارك أو عواطفك، إنما كن واعياً لسبب تفكيرك بهذه الطريقة ومدركاً لدوافع تصرفاتك.

صحيح أن بإمكانك اكتشاف الدافع من خلال التحليل، لكنه ليس حقيقياً، ولن يكون كذلك إلا عندما يكون إدراكك شديداً لحظة عمل تفكيرك وعاطفتك، وعندها سترى بوضوح تام. إن هذا الإدراك سيجعلك متحرراً من قائمة «يجب» و «لا يجب»، ودون هذا التحرر ستكون رؤيتك ضبابية، لكن معظمنا نشأ في مدرسة «يجب» و «لا يجب»، وهذا دمّر تفكيرنا وشعورنا.

لقد كنت مقيّداً ومشلولاً بالأنظمة والأساليب الجاهزة للتعليم، لذلك انسَ تلك القائمة، وهذا لا يعني أن تتحلل من الآداب والسلوك، إنما يعني أن تكون مدركاً للعقل الذي يكرر «يجب أن أفعل هذا» و»يجب ألا أفعل ذلك»، وعندها ستشرق شمس الصباح، وستشهد صحوة الذكاء.

4 مايو

قد تكون معرفة أحدهم عظيمة لكنه يفتقر للذكاء

لا يُشحَذ الذكاء بتدريب الذهن، بل يظهر عندما نتصرّف بتناغم تام من الناحيتين الفكرية والعاطفية. ثمة فرق واسع بين الذهن والذكاء، فالذهنُ بكلّ بساطة فكرٌ يعمل بشكل مستقل عن العاطفة وبعيد عنها، قد يكون الذهن مدرّباً في اتجاه معيّن، وقد تكون معرفة أحدهم عظيمة لكنه يفتقر للذكاء. ففي الذكاء قدرة كبيرة على الإحساس، وتكون هاتان القدرتان في حالة الذكاء متكافئتين بصور مكثّفة ومنسجمة.

إذا أقحمت مشاعرك في العمل، فقد تقول لا يمكن إدارة الأعمال جيداً بوجود المشاعر أو الصدق، ولكي تغطي جميع جوانب حياتك تعمد إلى تقسيم عقلك إلى ثلاث حجرات: حجرة لأمورك الروحية، وأخرى لمشاعرك، وثالثة لأعمالك، بحيث تسير الأعمال مستقلةً عن حياتك العاطفية والفكرية.

يعامل عقلك المادي الحياة كوسيلة للحصول على المال من أجل العيش، وهكذا تعيش في وجود فوضوي، ويستمر الانقسام في حياتك. لكن لو استخدمت ذكاءك في العمل، ولو أحييتَ الانسجام بين عواطفك وتفكيرك لفشلت أعمالك ربما، والراجح أنها ستفشل، أو لنقل ستسمح لها بالفشل، لأنك ستشعر بالعبثية والقسوة والاستغلال الكامن في هذه الطريقة من طرق العيش.

ولحين الاقتراب الحقيقي من الحياة بذكائنا بدلاً من الاعتماد الكلي على المعرفة، لن ينقذنا أي نظام في العالم من الكدّ المتواصل للحصول على رغيف الخبز.

5 مايو

التحريض العاطفي مؤذٍ

العاطفة والوجدانيات مجرّد ردود أفعال وليست حباً حقيقياً، مثلك عندما تهوى شيئاً أو تكرهه، أو عندما يثير مكان ما عاطفتك، وتراودك مشاعر معيّنة صوبه، وتقول إنك تفضّله على بقية الأماكن.

إن هذه المحاكمة تولّد القسوة، وهذا ينطبق على الوجدانيات الأخرى، وقد يبلغ تأثيرها حد قتل الآخر بسبب التحريض العاطفي.

هذا ليس حباً، وحيث تحلُّ الغيرة يرحل الحب. مثلاً: أحسدك لأن وظيفتك أفضل أو منصبك أعلى، أو أنك تبدو أجمل مني وأكثر ذكاء، لكنني لا أقول علناً أنني أغار منك أو أحسدك، لكن ما أفعله ردّ فعل على غيرتي، أي أشرع في منافستك، وهذه إحدى صور الغيرة والحسد.

لا شأن للحب بالغيرة والحسد، عليّ غسل نفسي منهما. لا أتحدث عن كيفية القضاء عليهما وأنا ما أزال حسوداً وغيوراً، إنما أغسل نفسي منهما كما يغسل المطر أوراق الشجر من الغبار لتعود خضراء يانعة.

6 مايو

هل تحب زوجك فعلاً؟

ماذا نعني بالعاطفة؟ هل هي إحساس أم رد فعل أم استجابة للحواس؟ الكراهية والإخلاص والحب أو التعاطف... جميعها مشاعر، ندعو بعضها إيجابياً كالحب والتعاطف، وآخر سلبياً مثل الكراهية، فنرغب بالتخلص منه.

هل الحب عكس الكراهية؟ هل الحب عاطفة أو إحساس أو شعور نستقيه من الذاكرة؟ ماذا نعني بالحب؟ الحب ليس ذاكرة، رغم أنّ الحب الذي يتحدث عنه معظمنا هو ذاكرة، أي صورة شخص ما في ذاكرتك. عندما تقول أنك تحب زوجتك أو زوجك، فماذا تقصد بذلك؟ أتحبها لأنها تمنحك السعادة؟ أتحبها لأنك تعرّف نفسك بها أم العكس؟ هل هذا حب؟ ومن الذي تحبه بحق؟

إن حبك موجّه للصورة التي رسمتها ذاكرتك لزوجتك أو زوجك، إنك تحب صورتك عنه لا حقيقته، فأنت لا تعرف زوجتك على الإطلاق، لأن معرفتك بها مقترنة بتعريفك لها، كما تحفظه في ذاكرتك عنها من ذكريات ومواقف سعيدة أو حزينة ومدى تملّكك لها وتعلّقك بها وغيرها.

كيف أحبّ بوجود الخوف والحزن والوحدة واليأس؟ كيف سيعرف إنسان طموح الحب أيّاً كان طموحه؟ لكي تحب، ولتعرف حقيقة الحب عليك أن تنهي الماضي كأنك ولدت من جديد، ألّا تعرف العواطف التي يثيرها فيك الماضي. افعل ذلك بسلاسة بدون عناء! تعامل مع الأمر كما تتعامل مع مادة سامة بعد أن أدركت مدى سميّتها.

7 مايو

كلما كبرت مشاكلنا قلّ إحساسنا

ثمة الكثير من المشكلات في عالمنا المعاصر، والمرء عرضة لفقدان قدر كبير من إحساسه لانشغاله الكبير بمشاكله.

وأقصد بالإحساس نوعية الإدراك ونوعية السمع والرؤية والملاحظة، وليس مجرد شعور معيّن أو إثارة عاطفية ما. أتحدث هنا عن إحساسٍ يجعلنا ننصت بسعادة إلى زقزقة بلبل يرفرف بجناحيه على غصن شجرة، أو رؤية ورقة شجرة وهي تتحرك مبتهجة تحت أشعة الشمس، أتحدث عن هذا الإحساس بكل عمقه حيث لا يفوتنا شيء مما يجري حولنا حتى لو كان قذارة أو أوساخاً على الطريق والإحساس بألم الآخر، لكن هذا صعب لمعظمنا لأننا غارقون في المشاكل.

ينقلب كل ما نلمسه إلى مشكلة، ولا نهاية واضحة لهذه المشاكل، ويبدو أننا غير قادرين على حلّها، لأنه كلما كبرت مشاكلنا قلّ إحساسنا.

علينا التمييز بين الإحساس والعواطف. يمكن استغلال العواطف من قبل المجتمع، وقد يتعمد البعض إثارة العواطف لغايات معيّنة في أنفسهم أو لخدمة مصالح معينة، ولذلك فالعواطف باب محتملٌ إلى القسوة، وقد تجعلك عبداً للمجتمع، أما الأحاسيس العظيمة فهي تحررك منه.

على المرء أن يتحلى بالإحساس العميق، أن يحسّ بالجمال والكلمة وبالصمت بين كلمتين، وأن ينصت بكل وضوح. إنها خصلة ضرورية للغاية، لأن الأحاسيس وحدها تجعل العقل مرهفاً للغاية.

8 مايو

لا تبدد طاقتك

لا يوجد إحساس دون تفكير، وهدف تفكيرنا أن نستمتع عندما يثير أمر ما إحساسنا، وهكذا فإن هذه الأمور تأتي معاً: الاستمتاع والكلمات التي يصيغها تفكيرنا وإحساسنا، وهي غير منفصلة عن بعضها البعض.

إن مراقبة كل ما يجري من دون تفكير أو إحساس أو كلمات عبارة عن طاقة، لكنها تتبدد بالكلمة والإحساس والزمن، ولن تبقى لنا طاقة للمراقبة ورؤية حقيقة الأشياء.

9 مايو

الحب والإحساس

ما هو الإحساس؟ إنه مثل التفكير، عندما نفكر بأمر ما نحكم عليه ونقيّمه بناء على خبرتنا ومعلوماتنا التي جمعناها في الذاكرة، والإحساس مشابه، فأنا أرى زهرة تتمايل قد أحبها وقد لا أحبها، والتفكير يملي عليّ هذا التقييم.

ما أريد الحديث عنه هنا هو علاقة الحب بالإحساس. لنبدأ من حيث تعيش هل شاهدت الشارع الذي تقطن فيه؟ وهل انتبهت إلى الطريقة التي تعيش بها في منزلك، وطريقة جلوسك وأسلوب كلامك؟ وهل راقبت جميع من تعتبرهم قدوة عظيمة لك؟ الذين يتحرّقون شوقاً للمجد وتحقيق رغباتهم، إنهم يتظاهرون بأمر ويتصرفون خلافه، يقولون بالجمال ولا يرونه. يؤكّدون على الصدق ولا يعرفونه... لكنك تتبعهم وتمجّدهم، لأنهم يضعون أحاسيسهم جانباً، وتظن أن طريقهم هذا يقود إلى الحب، فتقول لنفسك: «سيجعلني الإحساس سجيناً، وسأكون عبداً للجشع والرغبات وغيرها، لذلك عليّ أن أضع هذه الأحاسيس جانباً». وعندما تنحي الإحساس فأنت تنحي الحب أيضاً، وتهرب مما تمتلئ به نفسك، تهرب من الإحساس بدلاً من فهمه تماماً.

ستعرف الحب عندما تفهم الإحساس بمجمله. يحدث هذا عندما تتأمل جمال شجرة باسقة، وجمال ابتسامة بريئة، وعندما تراقب الشمس الغاربة خلف أسوار بلدتك... أنعم النظر فيما حولك وستعرف الحب.

10 مايو

الغيرة ليست شعوراً منفصلاً عنك

لا انفصال بين شعورك ونفسك. ولنأخذ الشعور بالغيرة كمثال، كيف تنظر إلى غيرتك؟ تلاحظ وجود شعور الغيرة وتتعامل معه كأمرٍ منفصل عن نفسك، وتريد أن تتكيّف معه أو تتحكم به، أو تحاول شرح سبب الغيرة ودافعها، وهكذا فنحن أمام كيان منفصل عن الغيرة يراقبها ويحاول السيطرة عليها، قد تختفي الغيرة لحظات في هذه العملية، لكنها ستعود لأن التناقض ما زال موجوداً، فالغيرة ليست منفصلة عنك... ستعود إليك لأنك لا تراها جزءاً منك.

قد لا يهتم الكثيرون بفهم الأحاسيس بقدر ما يهتمون بمنحها أسماء، ورغم أن الأحاسيس جديدة وتنبثق كل لحظة إلا أن ما يهمنا هو اسمها، أي أننا لا نريد هذا الجديد الطازج إنما نسرع بتسميته لحشره في قفص القديم... قفص ما نعرفه، والقفص هو أنت، هو الكيان الذي يهتم بالتعبير عن الحقيقة أكثر مما يهتم بالحقيقة، الذي يريد أن يفرض رأيه ومنظوره القادم من الماضي على الجديد، فيسميه ويقيّمه ويقول أنه صحيح أو غير صحيح!

لا تجرِ خلف الأسماء والصفات والتعابير، ولا تفكر في مشاعرك ولا تحللها، اِشعر بالجديد... اِشعر بجماله! وهذا ليس سهلاً، بل يتطلب إدراكاً شديداً وفهماً فورياً، وعندها لن تقف مراقباً ولن تنفصل عما

تراقبه ولن تزرع التناقض وترعاه كل يوم حتى تموت. لن تتضخّم الأنا، وستعيش كل جديد متحرراً من قيود الماضي وصراعات الأنا.

11 مايو

الحبّ لا يعرف ألماً ولا شقاء

سواء أكنت تسترشد بمشاعرك أو بذكائك، فهذا يقودك إلى اليأس لأنه لا يؤدي إلى أي مكان! لكنك تراقب أمراً أو تحسّ بشيء فتتوقف لتفكر به وتتعمق فيه، فتشعر بالبهجة وتريد تكرار هذا الشعور وهذه البهجة، وتفقد مع هذه الإرادة المبيّتة لذةَ البهجة نفسها، وهذا ينطبق على الطموح، فالسعي لمنصب أو مكانة أو لنيل هيبة أو صنع اسمٍ يُشعرنا بالبهجة ويدخل السرور إلى أنفسنا، ونريد أن نستمر في سعيِنا الذي منحنا السرور لكنه يتحول إلى شقاء وصراع، وهذه الدرب بعيدة عن دروب الحب، وتقود إلى الشرور وتشعل الحروب داخلنا وخارجنا.

لذلك علينا أن نُدرك أن العواطف والمشاعر والحماس الذي يملأ أنفسنا، والمشاعر المضطربة والمتلاطمة –الجيدة منها والسيئة- لا علاقة لها بالمودة الحقيقية والتعاطف والرحمة، إنما هي ترتبط بالتفكير والتقييمات والحسابات التي أدمنّا عليها، والتي تجرّنا إلى الألم والشقاء في نهاية المطاف.

الحبّ لا يعرف ألماً ولا شقاء، لأنه ليس نتاج البهجة الزائفة التي ننشدها، ولا علاقة له بطموحاتنا وسعينا للإنجاز وتذوق الرضا المؤقت عن النفس.

12 مايو

هل تعلم أنك تحب البشرية جمعاء عندما تحب إنساناً ما؟

التفكير هو استجابة لذكريات الألم أو البهجة التي عرفناها في الماضي، ولا تفكير بدون البقايا التي تخلّفها التجارب غير المكتملة.

يختلف الحب عن العاطفة والإحساس؛ فالحب لا يعمل في مجال تفكيرنا، لكنّ العاطفة والإحساس يعملان فيه. لهب الحب صافٍ لا تشوبه شائبة، لكنه لهب خطر على المجتمع وعلى العلاقات التقليدية التي نعرفها، لذلك نحاول إخماده بكل طاقاتنا الفكرية، نحاول وضع قواعد وقوانين له، لكي نبعد خطره عن المجتمع الذي ألفناه والذي هو أنت!

هل تعلم أنك تحب البشرية جمعاء عندما تحب إنساناً ما؟ هل تعرف خطورة هذا على كل ما هو قائم الآن من حولنا؟ لن تعرقلنا حواجز ولا حدود ولا جنسيات، ولن يكبّلنا التوق الجارف للمكانة والمناصب، وستزول قيمة الكثير من الأمور التي نعرفها.

عندما تحبُّ لن تحتاج إلى الماضي وذاكرته، لكن الماضي يطل عندما لا ننهي تجربتنا مع ما يجري في الحاضر، عندما نقطع اللحظة الراهنة بجمالها أو قبحها لنعود إلى الماضي وأدراج ذاكرتنا لنفكر بما رأينا قبل أن نكمل رؤيتنا، ومن ثم نحفظ هذه التجربة الجديدة غير المكتملة مع زميلاتها في ذاكرتنا، لتصبح الذاكرة مكبّاً لبقايا تجاربنا.

إنّ ما نراه كل لحظة جديدٌ دائماً، لكن الاستجابة له قديمة على الدوام، وتُشكّل هذه الاستجابة المتكررة إشراطنا مع مرور الزمن.

لا يمكن عيش كل لحظة بلحظتها وكل يوم بيومه إلا عندما ننعم بالحب، عندما تمتلئ قلوبنا بما نراه ونسمعه وندركه، وليس بالكلمات والأفكار التي تنسجها عقولنا. يمكننا وضع حدٍّ لإرهاصات الذاكرة عندما ننعم بالحب، وعندها تصبح أدنى حركة من حولنا ولادةً جديدة.

13 مايو

لا تبحث عن اسم للزهرة

ماذا يحدث عندما لا تطلق أسماء على كل شيء تتعامل معه؟ إذا نظرت إلى عاطفة أو إحساس ما بصورة مباشرة دون أن تسمّيها فستكون علاقتك مختلفة معها، تماماً كالعلاقة مع زهرة عندما لا تسميها، ستكون مجبراً على النظر إليها كأنّك تراها لأول مرّة في حياتك.

عندما لا تطلق تسمية على مجموعة من الناس ستضطر للنظر إلى كل واحد منهم كحالة على حدة وليس كجمهور أو قوم تشمله بتسميتك، وستكون متيقظاً أكثر، وستتحلّى بفهم أكبر وشعور أعمق بالشفقة والحب، أما إذا عاملتهم كقوم تحت اسم معيّن لن تتحلّى بهذا الشعور والفهم.

إذا أقلعت عن تسمية كل ما تصادفه ستأخذ في اعتبارك كل إحساس حال انبثاقه، لكن الأمر يختلف تماماً عندما تطلق أسماء على كل جديد أمامك.

عندما تطلق تسميات فإنك تطلق لتفكيرك العنان، وسيبدأ بالتقاط المفردات بدلاً من تأمّل المنظر الماثل أمامك، وسترى المشهد مجسداً بالكلمات والصور والرموز، أي أنك لن ترى المنظر نفسه، إنما صورة يُنشئها تفكيرك عنه، أي تصبح منفصلاً عن الواقع.

هذا ما يفعله معظمنا، يحول كل ما يراه إلى كلمات وصور بدلاً من أن يراه فحسب. عندما لا نفكر بالكلمات والرموز ولا نعود إلى ذاكرتنا للحكم على منظر جديد أمامنا لن ننفصل عن واقعنا، وسنراه كما هو دون تسميات، وهذا يعني هدوء العقل، أي أنه عقل هادئ وليس أننا نجعله هادئاً.

عندما يكون العقل هادئاً يستطيع التعامل مع الأحاسيس الناشئة فوراً، وعندما نلجأ إلى التفكير نمنح الأحاسيس ديمومة، إذ نريد أن نعيشها لفترة أطول وأن نكررها، ونخزنها في الذاكرة للعودة إليها لاحقاً عندما نرى منظراً مشابهاً.

14 مايو

ربيع الإحساس وصيف الكلمات القائظ

لا نبقى مع الإحساس بنقائه وبساطته، بل نسارع إلى إحاطته بأدوات الكلمات. الكلمة تُخرّب الإحساس، وتلتفّ حوله، وترميه في الظل، وتتغلب عليه بالمخاوف والأشواق.

إننا لا نعيش الإحساس سواء أكان الإحساس بالكراهية أو الإحساس الرائع بالجمال، وما أن ينبثق الإحساس بالكراهية حتى نقول: «يا له من إحساس مقيت». ثمة إكراه وكفاح للتغلب عليه واضطراب يعتري تفكيرنا نحوه.

حاول البقاء مع إحساس الكراهية أو الحسد أو الغيرة أو مع سم الطموح أو غيرها من الأحاسيس التي تعج بها حياتنا اليومية... حاول ذلك حتى لو رغبتَ بالعيش مع الحب أو مع كلمة «حب»، حافظ على إحساس الكراهية هذا مهما كان سيئاً، هل يمكنك البقاء مع هذا الإحساس؟ لن يترك عقلك الإحساس لوحده، سيأتي مسرعاً مع ذكرياته ومعارفه القديمة وقائمة حقوقه وواجباته ولغوه الذي لا يعرف حدّاً.

التقطْ قوقعة، وانظر إليها وتفحّص جمالها الرائع دون أن تشرحه أو تتساءل عن الحيوان الذي صنعها؟ هل يمكنك النظر إليها دون حركة العقل؟

هل يمكنك أن تعيش مع الإحساس وتنسى وجود الكلمات التي تصفه؟ إذا استطعت ذلك ستكتشف أمراً استثنائياً، وستختبر حركة تتجاوز مقاييس الزمن وستعرف ربيعاً دائماً لا يليه صيف.

15 مايو

تحرر من عبوديتك!

هل فكرت أو تعمّقت في عملية التعبير عن الأشياء وإعطاء أسماء لها؟ إنه أمر محفّز ومثير للاهتمام.

عندما نمنح اسماً لكل ما نختبره سواء أكنّا نراه أو نشعر به، ستحتلّ الكلمة الأهمية الكبرى وستصير مركز اهتمامنا بدلاً من المنظر أو الشعور. التفكير عملية تعبير، أي عملية جمع كلمات، وعملياً أنت تفكر من حيث الكلمات التي تملكها، أي تحصر رؤيتك وشعورك بالكلمات التي تعرفها.

لكن كيف يتحرر العقل من الكلمات بما لها من أهمية ومكانة؟ كيف ترى وتسمع وتشعر دون تدخّل مفرداتك المحدودة في المشهد؟ لا تقحم إرادتك في الأمر، إنما اطرح السؤال على نفسك وشاهد مدى استعبادك! للكلمات عبوديةٌ، سواء أكانت أسماء أماكن أو قوميات أو تيارات فكرية أو طبقات اجتماعية. انظر إلى كلمة حب وكلمة تأمل أو انتماء، وانظر إلى الأهمية الفائقة والمكانة الرهيبة التي مُنحت للألفاظ ومدى عبوديتنا لها.

16 مايو

تائه بين الكلمات

ننسى الأمر ذاته ونجهل ما يعنيه ونجري خلف الكلمات التي تعبّر عنه؛ ننساق خلفها دون أن نمنح أنفسنا لحظة لنرى الجمال المحيط بنا، إنما نردد كلمات تصفه أو أقوالاً تمجّده، أو نقارنه بما عرفناه سابقاً، ونستحضر الصور القديمة لننهي جمال الجديد، فلا نراه بوضوح ولا نعرف بهاءه، إنما نتوه في الكلمات التي تصفه والتجارب المشابهة له.

ترى السماءَ الزرقاءَ الصافية عندما تنقشع الغيوم، لكنك تقحم ذاكرتك في المشهد حالما تقع عيناك عليها، فتتحدث عنها وتقول أنك تحب السماء الصافية، وتتمنّى أن ترى هذه المناظر الرائعة باستمرار، وتنسى السماء الزرقاء نفسها وتتوه عنها بانشغالك بالكلمات والتعبير عنها والتغني بها.

17 مايو

الحب ليس الكلمات عن الحب

هل يوجد تفكير دون كلمات؟ عندما نشوّش العقل بالكلمات سيكون التفكير أمراً مختلفاً عمّا نعرفه، سيكون نشاطاً بلا كلمات وبلا رموز، ولن يكون مقيّداً لأن الكلمات قيدٌ يكبّل التفكير.

والكلمات تُنشئ هذا القيد وتلك الحدود، وعقل لا يعمل في مجال الكلمات بمحدوديتها لن يعرف حدوداً ولا قيوداً...

خذ كلمة حب مثلاً: ماذا توقظ فيك هذه الكلمة فور سماعها؟ لحظة سماعك كلمة حب تبتسم، وتعدّل جلستك، وتستعيد ذكريات طيبة وتشعر بها. لقد أيقظت كلمة حب كل الأفكار بأنواعها رغم أنها أفكار متضاربة ومتناقضة أحياناً.

الحب ليس الكلمات عن الحب، ولتعرف الحب حرّر عقلك من قيود الكلمات ومحدوديتها.

18 مايو

لماذا نفتقد التواصل الحقيقي فيما بيننا؟

علينا ألا نقع في فخ الكلمات، لأن ما تحمله الكلمة من معنى قد يختلف بينك وبين شخص آخر، لكن الحقيقة نفسها لا تختلف بين شخص وآخر، لذلك نفتقد التواصل الحقيقي بين بعضنا، ولن نتمتع به إذا لم نكن ننوي فهم الكلمات وتجاوزها.

مثلاً: تشير كلمة الحرية إلى التحرر من أمر ما، قد يكون الجشع أو الحسد أو التعصب أو الغضب وما إلى ذلك... لكنّ الحرية قد تتضمّن معنى آخر مختلفاً تماماً، وهو الشعور بالانطلاق والتحرر فحسب.

يتكون العقل من كلمات وأشياء أخرى. هل يمكن للعقل أن يتحرر من كلمة «حسد»؟ إن لكلمات مثل حسد وحقيقة وكراهية وحب تأثيرٌ عميق على العقل، فهل يستطيع العقل أن يتحرر من هذه الكلمات سواء عصبياً أم نفسياً؟

إن عجز عن ذلك، فهذا يعني أنه عاجز عن مواجهة حقيقة الحسد، لكن عندما ينظر العقل مباشرة إلى الحقيقة التي تُدعى «حسداً»، فإن الحقيقة نفسها ستعمل بسرعة أكبر بكثير من سعي العقل للتصرف حيالها.

أي أنّ العقل المفكر في التخلص من الحسد من خلال مثالية قائمة على عدم الحسد، هو عقل لا يرى حقيقة الحسد ولا يفهمها ولا يواجهها، وفي هذه الحال تكون كلمة حسد مجرّد إلهاء للعقل عن الحقيقة.

هل يفهم المرء الجوع مثلاً من خلال كلمة جوع؟ مهما كانت المشاعر المتولدة عن هذه الكلمة المجرّدة فلن توضح حقيقة الجوع لشخص متخم بالطعام.

19 مايو

لا تحبس نفسك في قفص الكلمات

هل يمكن للعقل أن يصل إلى تلك الرؤية الاستثنائية، وأن يدركها دون سعي؟ إنها الطريقة الوحيدة لإدراك الحقيقة، ولن تُدرَك بالجهد والسعي والخبرة، أي أن العقل في هذه الحالة لا ينطلق من المحيط أو من الحدود أو الخارج، إنما يزهر في المركز كوردة تتفتح.

يكون العقل في هذه الحالة نبيهاً ويقظاً للغاية، لا يعتمد على أي تجربة عرفها في الماضي ليبقى متيقظاً. إنه لا يعود إلى الكلمات ليصف الحقيقة، والحقيقة مختلفة عن الكلمات التي تصفها تمام الاختلاف، ولا يمكن إدراك الحقيقة على أرض الواقع من خلال الكلمات، إنما بالاحتكاك المباشر معها، وعندها ستكون ماثلة أمامه، ولن يكون للكلمات أي مفعول يُبطِل وضوح الحقيقة أو يشوّه صورتها ويشوّش بهاءها.

لقد افتتن الناس بالكلمات، ودأبوا على تطويرها وتعديلها لقرون، وهم ينفون أو يؤكدون ما يرون ويسمعون بالكلمات، ولا يكتفون برؤية أو سماع ما يجري حولهم والتقاطه بوضوحه وبساطته. إنهم عالقون كما السنجاب في قفص! الكلمات تحدّهم وتقيّدهم، ولكي تكون الحياة طبيعية يجب التحرر من قيودها، ليعود السنجاب يسرح ويمرح على أغصان الغابة بدلاً من أن يناطح قضبان القفص.

20 مايو

الحقيقة آنية... لحظية لا دوام فيها

لقد بنى الإنسان قاموسه اللفظي على مرّ الزمن ليكون صلة وصل بين الفرد والمجتمع، وهذا يعني أن الكلمة أو الحالة اللفظية هي حالة اجتماعية كما أنها فردية، نحتاج إلى ذاكرة وكلمات لنتواصل فيما بيننا كما نفعل الآن، يجب أن نعرف لغة ما، وقد استغرق بناء تلك اللغة قروناً طويلة.

الكلمة ضرورية، وقد تطورت في العلاقات الاجتماعية كما تطورت كاستجابة للفرد في هذه العلاقات، لكن الأمر استغرق وقتاً طويلاً وقروناً بعد قرون لبناء هذه الحالة الرمزية واللفظية، فكيف نتعامل مع ما يجري حولنا بدونها؟ هل نحتاج وقتاً للتخلص من هذا السجن اللفظي للعقل؟ لقد استغرق بناؤه قروناً، فكم نحتاج لهدمه؟ أم أن علينا إنهاء حالة السجن فوراً وبصورة مباشرة؟

لا يحتاج الأمر زمناً لأننا نعلق في نفس الدوامة بالتفكير من منحى الزمن، والحقيقة آنية... لحظية لا دوام فيها، وأن تمنح نفسك زمناً لفهمها يعني أنك لن تفهمها لأنه الزمن لا يتوقّف، ولا يمكن الإبقاء على الحقيقة الماثلة أمامنا. إنها تمرّ أمامنا لحظة حدوثها، وما نفعله هو أننا نحتاج زمناً لفهمها، وهذا يعني تجميدها بالكلمات والعودة إلى ذاكرتنا الممتلئة بكلمات طُوِّرت عبر القرون. علينا التعامل مع الحقيقة مباشرة، لكننا خائفون وكسالى وخاملون، وبدلاً من التقاط ما يجري حولنا بكل بساطة نقول أن الحقيقة تلزم الكثير من العناء وهي صعبة المنال... أنت تؤجل ثم تؤجل ثم تؤجل! لكن إدراك الحقيقة أمر فوري ولا يحتاج إطاراً زمنياً ترسمه الكلمات التي أضحت حاجزاً بيننا وبين الحقيقة.

هل يمكن للعقل أن يرى حاجز الكلمات ويفهمَ أهميتها في ومضة ليتحرر من قفصها الوهمي؟ يمكن ذلك، لكننا لا نحاول.

21 مايو

لا تحتاج الحقيقة إلى دعوة مسبقة

عندما يكون العقل هادئاً ستفهم كل ما يجري حولك بلمح البصر، وستتمتع بسرعة استثنائية للبصيرة. هذا يحدث عندما يكون التفكير غائباً، عندما لا يكون العقل مثقلاً بضوضائه. سترى وتفهم كل شيء سواء أتعلّق بطفلك أم بزوجك أو جارك. ستفهم الحقيقة الكامنة في كل ما يجري من حولك.

لكن لا يمكن السعي للحصول على العقل الهادئ، والعقل الساعي للهدوء ليس هادئاً على الإطلاق، إنما هو عقل منشغلٌ بنفسه وغارقٌ في ضوضائه الرهيبة.

عندما تعيش اللحظة بكثافتها وشدتها وباهتمام شديد بتفاصيلها تصبح رؤيتك أوضح وأبسط وأسهل. ولا حاجة لك لوصف ما يجري فيها بالكلمات أو التعبير اللفظي عنها، لأن تدخّل الكلمات يلغي هدوء العقل، ويُشغّل الذاكرة التي ستقتحم نفسها في اللحظة لتمنحها بعداً مختلفاً تماماً عن بعدها الأصلي، ونسمي هذا الاقتحام تفكيراً، لكنه مجرّد ثرثرة عقلية، والعقل الثرثار لا يتحلّى بالسكينة لفهم الحقيقة الماثلة أمامه، إنما يريد تحليلها بالكلمات لأنه يتناولها بصورة مجرّدة، ولا يوجد حقيقة مجرّدة. الحقيقة رشيقة، لذلك

يجد الكثيرون صعوبة في متابعتها، لكنها تأتي بخفّة ولا يمكن حصرها بالعقل، إنها تأتي كاللص في الليلة الدهماء، تحت جنح الظلام ولا تحتاج تحضيراً لتلقيها ولا دعوة مسبقة، لكن العقل المتخبط في شرك الكلمات لن يستطيع مجاراتها ولن يتمكن من إدراكها.

22 مايو

هل ترى مشكلة في الإشراط أم لا؟

ندرك أننا مشروطون، وقد يقول البعض أنه لا مفرّ من هذا الإشراط، ولا مشكلة فيما يقولون، لكنهم عبيد لإشراطهم.

أما من يقول أنه يريد التحرر من إشراطه فهو يرى مشكلة ماثلة أمامه ويريد حلّها، لكنه يلجأ للتفكير في سبيل لذلك، والتفكير بأمر ما يعني فرض قوة وبذل طاقة وسعي، أي تحليل الأمر. والسؤال هو: كيف سنتحرر من إشراطنا من خلال تفكيرنا المشروط أصلاً؟ إذاً علينا أن نرى المشكلة أولاً ولا نسأل عن الحل. الحقيقة هي أننا مشروطون، وتفكيرنا لن يحررنا من إشراطنا، ولن يمنحنا فهماً كاملاً له.

نحتاج فهماً تاماً لعملية التفكير برمتها للوصول إلى الحرية المنشودة، والفهم الكامل يعني الخروج من دائرة العقل بمفرداته وتجاربه المخزنة في الذاكرة، التي لا تسمح لنا بالرؤية الواضحة لأنها أداة للتفكير والحكم والتقييم. إنّ مسألة الإشراط لا تُحلُّ بالتفكير بل بالفهم والإدراك.

23 مايو

انظر واسمع فحسب، ولا تقل هذا صواب وذاك خطأ

لتحرير العقل من إشراطه عليك أن ترى مجمل الأمر دون تفكير. هذه ليست أحجية، جرّبها وسترى، هل سبق أن رأيت شيئاً ولم تُعمل تفكيرك فيه؟ هل سبق أن استمعت ونظرت دون أن تقحم عملية التفكير؟

قد تقول أن هذا مستحيل، ولا يمكن للعقل ألا يكون مشروطاً، تقول ذلك لأنك أسير تفكيرك، ولأنك في الحقيقة غير مهتم بمعرفة ذاتك.

هل يمكن للعقل أن يدرك إشراطه؟ أعتقد أن هذا ممكن. هل يمكن أن تدرك أنك هندوسي أو اشتراكي أو يساري أو غيره فقط، أن تدركه دون أن تقول أنه صواب أو خطأ؟

نقول أنها مهمة مستحيلة لأن رؤية الحقيقة كما هي في لحظتها أمر صعب، لكنني أقول أن الإشراط سينتهي عندما تعي كلية وجودك كل لحظة وكل يوم دون أي رد فعل، وهذا هو التحرر من الذات.

24 مايو

التفكير ليس حرّاً

إن التفكير برمته مشروط، ولا يوجد ما يُدعى تفكيراً حرّاً، والتفكير ليس حرّاً، لأنه نتيجة إشراطنا، ونتيجة خلفيتنا وثقافتنا وبيئتنا الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

إن كل ما تقرؤه وتمارسه له أساسٌ راسخ في الخلفية، وأي تفكير هو نتيجة هذه الخلفية. لذلك إن استطعنا أن نعي مجمل الأمر سنكون قادرين على إنهاء إشراط العقل دون إرادة مسبقة ودون عزم على إنهاء إشراط العقل.

نحتاج إدراكاً وليس رغبة لإنهاء الإشراط، ففي اللحظة التي تعزم فيها على إنهاء إشراطك سيخرج إلى الوجود كيان يرغب بذلك ويقول: «يجب عليّ إنهاء إشراط عقلي» لكن هذا الكيان نفسه ناجم عن رغبتنا بتحقيق نتيجة معيّنة، وهذا نوع من الصراع الموجود داخل أنفسنا، لذلك يمكن إدراك إشراطنا، والإدراك كافٍ وحده لأنه يعني عدم وجود تناقض وغياب أي صراع. ولن نخرج من مستنقع مشاكلنا إن لم نعرف ذلك الإدراك.

25 مايو

ننزع قيْداً قديماً لنكبّل أنفسنا بقيد جديد!

يرغب العقل في تحرير نفسه من إشراطه، لكن ألا تحثّ تلك الرغبة نفسُها العقلَ على اللجوء إلى إشراط آخر؟

لقد أصبحتَ على بينة بالنمط الذي نشأت وكبرت به، وتريد التحرر منه، لكن ألا تقولِب رغبة التحرر تلك عقلك في نمط جديد؟

كنتَ أسير نمط قديم يشجعك أن تمتثل للبيئة المحيطة، والآن أنت تطوّر نمطاً جديداً يحثّك على ألّا تمتثل؛ أي أنك الآن أمام نمطين، أحدهما في صراع مع الآخر، وبوجود هذا التناقض الداخلي فإن المزيد من الإشراط سيحدث.

هناك رغبتان متناقضتان، رغبة بالامتثال وأخرى بالتحرر من الامتثال، تبدوان رغبتين مختلفتين، لكن أليستا متشابهتين في الصميم؟ وما دامتا متشابهتين في الصميم ألن يكون سعيك للحرية بدون جدوى؟ لأنك تنتقل من نمط إلى آخر، وتستمر على هذا المنوال إلى ما لا نهاية.

وعليه لا إشراط أفضل ولا إشراط سامٍ وآخر غير سامٍ، وعلينا النظر إلى الصميم، أي الرغبة بهذا النمط أو ذاك وفهم هذه الرغبة تماماً.

26 مايو

كيف نتحرر من إشراطنا؟

إن الرغبة في تحرر المرء من إشراطه تعزز ذلك الإشراط، لكن إذا فهم المرء عملية الرغبة برمتها بدلاً من محاولة السيطرة عليها فسيتمكن من التحرر من إشراطه.

لن نتحرر من إشراطنا عن عمد، لأن رغبتنا الدفينة بالتحرر ستخلق إشراطاً جديداً، فأتحرر من أحد أنماط الإشراط لأعلق في نمط آخر.

علينا فهم الرغبة نفسها، تلك الرغبة بالتحرر. وفهمها كفيل بتدمير جميع أنماط الإشراط. إن التحرر من الإشراط نتيجة، ولا يحمل أهمية بحد ذاته، إنما المهم هو فهم الأمور التي تخلق الإشراط.

27 مايو

عليك أن تتعمّق لتدرك الحقيقة

إن أي صيغة من صيغ التراكم سواء أكانت معرفة أو خبرة أو مثاليات أو إسقاطات عقلية أو أي ممارسات هادفة لتشكيل العقل –ما ينبغي أن يكون وما لا ينبغي أن يكون- جميعها تشلّ عملية التقصي والاكتشاف..

لذلك أعتقد أنّ علينا ألا نبحث عن حل لمشاكلنا الملحة، بل لمعرفة قدرتنا على وضع مسائل العقل جانباً، سواء أكان العقل الواعي أم العقل العميق اللاواعي، الذي يخزّن جميع التقاليد والذكريات والمعارف المتوارثة.

يمكن القيام بذلك إذا استطاع العقلُ الإدراكَ دون إرادة مسبقة وبعيداً عن أي ضغوط، فقط أن يدرك كل ما يجري حوله.

أعتقد أن هذا الإدراك صعب جدّاً، وقد يقع المرء في فخ السطحية لأنه يواجه المشكلة ويحلها على الفور. يحتاج الأمر عمقاً أكبر، ومهما لجأت إلى محللين نفسانيين وقرأت كتباً وجمعت معارف ومارست مختلف التخصصات ستظل حياتك سطحية للغاية، وأعتقد أن الفهم العميق يكمن في الإدراك التام، إدراك أفكارنا ومشاعرنا دون إدانة أو مقارنة أو تقييم إنما مجرّد المراقبة بلا تدخل. وهذا ليس سهلاً لأننا مدرّبون على الإدانة والموافقة والمقارنة والتقييم.

28 مايو

عندما ترى كوبرا أمامك!

إن عقلك مشروط، وأنت مشروط بالكامل سواء أعجبك الأمر أم لم يعجبك. قد تقول أنك غير مشروط، لكنّ مجرّد تفكيرك في الأمر يعني أنك مشروط.

يمكنك كتابة الكثير من النظريات حول هذا الموضوع، لكن الحقيقة تبقى ذاتها. العقل مشروط... الوعي واللاوعي أيضاً، وأي جهد يبذله العقل لتحرير نفسه هو جهد مشروط. فماذا سيفعل العقل في هذه الحال؟

عليك مراقبة ذاتك، وعندما تقول: «أعلم أنني مشروط» هل تعي ذلك حقاً أم أنه مجرّد تعبير لفظي؟ هل تعي ذلك بنفس القوة التي تملأ نفسك عندما ترى كوبرا أمامك؟ عندما ترى ثعباناً وتعرف أنه كوبرا تقوم بفعل فوري غير متعمد، دون أن تفكر أو تحلل ما تشاهده، إنما تبادر إلى الفعل دون تفكير، وعندما تقول «أعلم أنني مشروط» هل تعرف نفس الفعل الحيوي الهام والفوري الذي تعرفه عندما ترى الكوبرا؟ أم أنه مجرّد إقرار سطحي بالحقيقة لكنه ليس إدراكاً لها؟

ثمة فعل فوري عندما أُدرك حقيقة أنني مشروط، ولا أكون مضطراً لبذل جهد للتفكير في كيفية تحرير نفسي من إشراطي، إنما هناك حقيقة أنني مشروط ومجرّد إدراك هذه الحقيقة يستنهض فيّ فعلاً فورياً، أما التفكير في الأمر مهما كان نوع التفكير وتطوّره فهو لا يحررني من الإشراط لأنه مشروط أصلاً.

29 مايو

التحليل النفسي عاجز عن تحرير اللاوعي

هناك ثقل هائل للماضي يدفعك في اتجاه معيّن داخلياً دون وعي منك. كيف تنهي كل هذا؟ كيف تُطهّر اللاوعي من الماضي؟

يعتقد المحللون النفسيون أنه يمكن تطهير اللاوعي جزئياً أو كلياً من خلال التحليل، أي من خلال التحقيق والاستكشاف والاعتراف وتفسير الأحلام وما إلى ذلك، بحيث تصبح إنساناً «عادياً» على الأقل، إنساناً قادراً على تكييف نفسك مع بيئتك الحالية. لكن في التحليل أحدهم يحلل والآخر يخضع للتحليل، هناك مراقِب يفسّر ما يراه في الشخص المراقَب، وهذه ازدواجية ومصدر للصراع.

أرى أن تحليل اللاوعي لا يؤدي إلى أي نتيجة، وقد يساعد الأمر بصورة طفيفة في تخفيف عصبية المرء أو زيادة لطفه مع زوجه أو جاره وغيرها، لكنّ هذا ليس ما أتحدث عنه، إذ أعتقد أن العملية التحليلية عاجزة عن تحرير اللاوعي، وعليه فأنا أرفضها بالكامل.

في اللحظة التي أرى فيها حقيقة أن التحليل لا يمكنه أن يحرر اللاوعي، مهما كانت ظروف التحليل وأدواته، عندها سأكون خارج التحليل، ولن أبقى الشخصَ الخاضع له، ولن أحتاج إلى محلل يحللني، وسأصبح أنا محلل ذاتي. ليس هناك محلل وشخص خاضع للتحليل، لا يوجد كيانان، وسأعرف أنني منحت اللاوعي أهمية تفوق أهميته الحقيقية بكثير.

30 مايو

كيف يتحرر العقل من خلفيته؟

يمكن للعقل التحرر من جميع إشراطاته، وهذا لا يعني قبولك بإشراطات أخرى لأنك ستكون قد استبدلتها فحسب.

إن فهم كامل عملية الإشراط لا تأتي من خلال التحليل أو الاستبطان، والمحلل الداخلي الذي يحاول تحليل نفسك هو جزء من الخلفية التي جئت منها، ولذلك لا أهمية لتحليله.

كيف يكون العقل حرّاً؟ لكي يكون حرّاً عليه ألا يرى تأرجحه كالبندول بين الماضي والمستقبل فحسب، بل أن يدرك الفاصل الزمني بين الأفكار.

إذا راقبت بانتباه تام سترى الفواصل الزمنية بين الأفكار مهما بدت مترابطة، ثمة فترة من الصمت بين أي فكرتين، ولا علاقة لهذه الفترة بعملية التفكير.

إذا راقبت بانتباه سترى فترة الصمت، وهذا الفاصل الزمني ليس نتاج الزمن، ومجرّد اكتشاف هذا الفاصل وتجربته ستحررك من الإشراط.

عندما لا يمنح العقل استمرارية للتفكير، وعندما يكون ساكناً دون أن يبتغي السكون؛ عندما يحدث ذلك دون سبب يستطيع العقل التحرر من خلفيته وإشراطه.

31 مايو

التحرر من العادات

لا حرية دون تحرر من الماضي، لأن العقل لن يكون جديداً وبريئاً عندما يهيمن علينا الماضي، كما أنه لا شأن للحرية بعمر الإنسان ولا علاقة لها بالتجربة، ويبدو لي أن جوهر الحرية كامن في فهم آلية العادة برمتها سواء أكانت واعية أم غير واعية.

إنها ليست مسألة إنهاء للعادة، إنما رؤية كامل بنيتها. عليك مراقبة كيفية تشكّل العادة وكيف أنك تخلق عادة جديدة عندما تنكر أو تقاوم عادة قديمة.

هذا ما يهمنا، أي الإدراك التام للعادة، وعندما يتحلى المرء بهذا الإدراك لن يُشكل عادة جديدة، ولن يمنح استمرارية للعادة القديمة.

عندما تعلن حرباً على عادة معينة فأنت تعطي الحياة لتلك العادة! ليس هذا فحسب إنما تصبح محاربة العادة القديمة عادة جديدة. أما إدراكك لكامل هيكل هذه العادة دون مقاومة، سيحررك منها وستمنحك الحريةُ قدرةً على عيش الجديد دون الركون إلى العادة القديمة التي منعتك عنه.

يتشبث العقل البائس والبليد بعاداته القديمة ويخلق أخرى جديدة، أما العقل اليقظ فيلتقط كل جديد، ولا تفوته فائتة، يقظٌ لما يقوله ومنتبهٌ لحركات يديه وأفكاره ومشاعره، ولا يُشكّل عادات جديدة، أي أنه لا يحاول إنهاء عادة قديمة قسراً، ولا يُشكّل عادة جديدة بديلة عن القديمة، إنه عقل حرّ، ووحده العقل الحرّ يدرك أبعدَ من نفسه.

يونيو

لا تهدر طاقتك سدى

1 يونيو

الإنسان طاقة

يتطلب الانغماس في الواقع طاقة هائلة، وإذا لم ينغمس المرء في الواقع فإنه يبدد طاقته بطرق مؤذية له، وسيخضع عندها لسيطرة المجتمع.

هل يمكن أن يحرر المرء الطاقة عن طريق البحث عن الحقيقة ومعرفة الحق، وأن يكون مواطناً يفهم المسائل الأساسية للحياة، ولا يمكن للمجتمع أن يدمّره؟

الإنسان طاقة، وإذا لم يبحث عن الحقيقة تصبح طاقته مدمِّرة، ويسيطر عليه المجتمع ويُشكّله، وهذا يُخمد الطاقة... ربما لاحظت حقيقة أخرى بسيطة للغاية ومثيرة للاهتمام: في اللحظة التي تريد فعل شيء ما ستمتلك طاقة تؤهلك لفعله.

ستتحكم تلك الطاقة بنفسها في سبيل إنجاز العمل المطلوب، ولذلك لن تحتاج إلى ضبط خارجي. أي أن الإنسان المنغمس في الواقع بصورة عفوية سيكون المواطن الصحيح، الذي لا يسير وفق نمط أو مسار محدد من قبل المجتمع المحيط أو الهيئات التي تمسك بزمام القرار.

2 يونيو

لا تهدر طاقتك سدى

إنّ أيّ نوع من الصراع هدرٌ للطاقة، سواء أكان صراعاً جسدياً أم نفسياً أم فكرياً.

ثمة صعوبة في التحرر من الصراع لأننا نشأنا لنكافح ونبذل جهداً، وهذا أول ما نتعلمه في المدرسة: أن نكافح ونبذل الجهد، وسنحمل هذا الكفاح والجهد معنا طيلة حياتنا، إذ يُقال لنا: كافحْ لتكون إنساناً صالحاً، وحاربْ في سبيل نجاحك، وقاوم واضبط نفسك وما إلى ذلك..

وهكذا فالتعليم والمجتمع يحضّنا على الكفاح، إذ علينا أن نجد ضالتنا من خلال العمل والانضباط والممارسة والشقاء وتعذيب الروح والعقل وقمع الجسد، ويقول البعض أن نهذّب أنفسنا من خلال إنكارها وقمعها وخوض حرب معها على الجانب «الروحاني» كما يسمّونه، لكن ما أبعده عن الروحانية!

وهكذا نكدّ ونشقى من أجل أنفسنا وعائلاتنا، أي أننا جميعاً نهدر طاقة، وهذا الهدر جوهر الصراع: الصراع بين «ما يجب» و»ما لا يجب»، وبمجرّد أن ننتقل بين كفتي هذه الثنائية سيغدو الصراع أمراً لا مفر منه.

لذا على المرء أن يعي حقيقة هذه الثنائية، أنه لا وجود للتناقضات التي يقع ضحيتها، ولا لزوم لهدر الطاقة في التمييز بينها، لأن الحقيقة ماثلة أمامنا، فالأخضر أخضر والأحمر أحمر، والنور نور والظلام ظلام، ولا معنى لخلق الانقسام بين النور والظلام أو بين طول أحدهم وقصر آخر، بل علينا التعامل مع حقيقته فحسب، وسوى ذلك يعني أننا نبذل الكثير من الجهد لاستيعاب الانقسام بين الحقيقة والفكرة عن الحقيقة، وهنا يكمن هدر الطاقة.

3 يونيو

كيف توفّر طاقتك؟

إذا قلتَ: «كيف أوفّر طاقتي؟» فقد أنشأتَ نمطاً وقالباً فكرياً لتوفيرها، ثم ستُخضِع حياتك لتتواءم مع هذا النمط، وهنا يظهر في حيّز الوجود تناقض جديد.

أما لاحظت أين تُهدَر طاقتك؟ سترى عندها القوة الرئيسة المسببة للهدر، وهي الصراع، أي الوقوع في مشكلة وعدم حلها، والعيش مع ذكرى مؤلمة لأمر انقضى، والخضوع لرحمة العادات. على المرء فهم طبيعة تبديد الطاقة، وهذا الفهم لا يتحقق وفق ما قاله فلان أو غيره مهما علا شأنه، إنما من خلال الملاحظة الفعلية للصراع اليومي في الحياة.

وهكذا فالصراع هو المصدر الأساسي لهدر الطاقة، وهذا لا يعني أن تتكاسل وتركن إلى الخمول، إنما المقصود أن الصراع سيبقى موجوداً ما دامت فكرتنا عن الحقيقة أهم من الحقيقة ذاتها.

4 يونيو

الطاقة الناجمة عن الصراع طاقة مدمِّرة

يعيش معظمنا في حالة صراع. نعيش حياة تعج بالتناقضات ليس على الصعيد الخارجي فحسب إنما داخلياً أيضاً.

يعني التناقض بذل الجهد، وحيث الجهد تجد الهدر ومضيعة الطاقة، وحيث التناقض تجد الصراع، وحيث الصراع هناك جهد للتغلب عليه، وهذا شكل آخر من أشكال المقاومة؛ وعندما تقاوم فأنت تولّد نوعاً من الطاقة، فمقاومتك لأمر ما تُنتِج طاقة تستنزفها بالمقاومة نفسها...

تستند جميع أفعالنا على هذا الصدام بين ما يجب فعله وما لا يجب فعله، وهذه الصيغة من صيغ المقاومة والصراع توّلِد الطاقة، لكن إن لاحظت الأمر بدقة فستجد أنها طاقة مدمِّرة للغاية، وليست خلاقة... والمشكلة أن معظم الناس واقعون في تناقض، وتبدو الطاقة الناجمة عن التناقض جلية لدى من يتمتعون بموهبة في الكتابة أو الرسم مثلاً، حيث أن شدّة التناقض تمنحهم الطاقة للتعبير والإبداع والكتابة والإنجاز، وكلما زادت شدّة التناقض اتسعت دائرة الصراع وكانت النتيجة أشد تعبيراً وقوة؛ ندعو هذا إبداعاً، لكنه ليس بإبداع لأنه نتاج الصراع.

إذا واجهت حقيقة أنك في صراع، وتحلّيت بفهم حال التناقض التي تعيشها، عندها ستجذب الطاقة المميزة التي ليست نتيجة للمقاومة.

5 يونيو

الطاقة الإبداعية

السؤال المطروح اليوم هو: أتوجد طاقة خارج مجال الفكر، ليست نتيجة التناقض الذاتي أو نتيجة الإحباط الناجم عن السعي الحثيث لتحقيق الذات؟

إذا لم نجد الطاقة التي ليست مجرّد نتاج للفكر ستكون أفعالنا مدمِّرة، سواء أكانت تصبُّ في خانة الإصلاح الاجتماعي، أم في تأليف الكتب الممتازة، أم في أداء الأعمال التجارية بذكاء شديد، أم في المساهمة في الانقسامات القومية أم في المشاركة في الأنشطة السياسية الأخرى وهلم جرّا...

لكن أتوجد طاقة كهذه؟ طاقة ليست نتاجاً للفكر، هذا ليس سؤالاً يجب التفكير فيه من الناحية النظرية إنما يجب التعامل مع الحقائق، لأن بناء النظريات عند التعامل مع الحقائق عمل طفولي محض. إنه أشبه بحالة إنسان مصاب بمرض العضال سيخضع لجراحة بسبب مرضه الفتاك، فما أهمية النقاش حول الأدوات المستخدمة في الجراحة؟ لا أهمية لشيء سوى حقيقة أنه سيخضع لعملية وحسب، وهكذا على العقل أن يكون في حال مشابهة، فلا يبحث عن نظريات ويخوض في تفاصيل تلهيه عن الحقيقة، بعبارة أخرى على العقل ألا يكون عبداً للتفكير.

إن للتفكير مهمة أخرى، فهو مصدر جميع الاختراعات سواء أكانت طائرات أم ثلاجات أم صواريخ أم أدوات لاستكشاف الذرة أو الفضاء؛ جميع تلك الأمور نتاج المعرفة والفكر، لكنها ليست إبداعاً، الاختراع ليس إبداعاً، والفكر لا يبدع لأنه مشروط على الدوام، وليس حرّاً على الإطلاق.

تنفرد الطاقة التي لا تَنتُج عن الفكر بأنها إبداعية، وما خلاف ذلك ليس طاقة إبداعية.

6 يونيو

لا توجد وصفة للحصول على الطاقة الصرفة

تختلف فكرة الطاقة عن حقيقة الطاقة نفسها. لدينا الصيغ أو المفاهيم التي تتحدث عن كيفية الحصول على الطاقة ذات الجودة الأعلى، لكن صيغة تحديث الطاقة مختلفة تماماً عن تجديد الطاقة نفسها.

إن ذروة الطاقة وأسمى شكل لها هو حال عقلية لا تحمل فكرة، حيث لا تفكير أو أيّ اتجاه أو دافع معيّن، هذه هي الطاقة الصرفة. لكن لا يمكن السعي خلف هذا الطاقة، ولا يمكنك القول: «حسناً، أخبرني كيف أحصل عليها... أعطني الوصفة أو الطريقة» لا يوجد طريقة للحصول عليها أو صيغة مسبقة.

لمعرفة طبيعة هذه الطاقة علينا البدء في فهم الطاقة اليومية المعرّضة للهدر. إنها الطاقة التي نستهلكها عندما نتحدث وننصت لزقزقة عصفور أو لصوت ما، وعندما نرى النهر أو السماء الشاسعة أو القرويين الجياع والمرضى والشجرة التي تغيب معالمها في الظلام بعد غياب ضوء النهار.

إن ملاحظة كل شيء طاقة بحدّ ذاتها، نستمدها من الطعام ومن أشعة الشمس. ويمكن زيادة الطاقة الجسدية اليومية باختيار النوع الصحيح من الطعام وهلم جرّا...

من الواضح أن التغذية الصحيحة ضرورية للطاقة الجسدية، لكن نفس الطاقة ستصبح طاقة النفس أو طاقة الفكر، ولحظة تعرف هذه الطاقة أي تناقض ستتعرض للهدر والضياع.

7 يونيو

إدراك الحقيقة إعتاق لها

يقول أحدهم كلاماً فتسمعه. إن فعلَ الاستماع بحدّ ذاته إعتاقٌ للاستماع. عندما ترى الحقيقة فإن إدراكها هو إعتاق لها.

لهذا الإنصات ولتلك الرؤية تأثير استثنائي دون بذل جهد للتفكير، ولنأخذ الطموح مثلاً: لا يمكن للعقل الطموح أن يعرف معنى التعاطف أو الرأفة أو الحب، وهو عقل قاسٍ، سواء على الصعيد الروحي أم غيره. لكنك تسمع كلامي هذا وما أن تسمعه حتى تترجمه في ذهنك وتقول لنفسك: «وكيف أعيش في هذا العالم القائم على الطموح إذاً؟» وعليه، أنت لم تستمع إلى ما قلته إنما قمت باستجابة له، وتفكيرك هذا رد فعل على ما قلتُه وعلى الحقيقة التي أوردتها، وعليه فأنت لا تنظر إلى الحقيقة إنما تفكر فيها.

تقوم في حياتك اليومية بأمور مشابهة، تترجم الحقيقة إلى لغتك ومفرداتك، أو تبدي رأيك فيها أو تستجيب لها بشكل أو بآخر، لكنك لا تنظر إلى الحقيقة ببساطة... لو كنت تصغي حقاً -بمعنى ألا تحتفظ

بتقييم مسبق أو رد فعل أو حكم ما- لأنتجت الحقيقة طاقة هائلة تدمر الطموح الذي يولّد الصراع وتمحوه.

8 يونيو

الفراغ الضروري

تعرفون ماهية الفراغ... ثمة فراغ في الغرفة أو المسافة بينك وبين النزل الذي تقيم فيه، أو بين الجسر ومنزلك، أو بين ضفتي نهر... نعرف هذا الفراغ لكن ألا يوجد فراغ في عقلك؟ أم أنه مزدحم للغاية ولا فراغ فيه على الإطلاق؟

إذا تمتع عقلك بفراغ ستجد الصمت في هذا الفراغ، ومن هذا الصمت ينبثق كل شيء، فلولاه لما وجدت متسعاً للإنصات أو الانتباه التام دون مقاومة، ومن هنا تأتي الأهمية البالغة للفراغ في عقلك، فإن لم يكن عقلك مكتظاً ولا مشغولاً طوال الوقت سيتمكن من سماع ما يجري حوله ورؤية المشهد برمته؛ سيصغي إلى صوت القطار يعبر الجسر البعيد، وسيكون في أوج إدراكه لما أقول... سيكون العقل حيّاً بكل معنى الكلمة وليس ميتاً كالعقول التي لا فراغ فيها.

9 يونيو

الانتباه التام والتأمل

هل يحدث انتباه دون أن يستغرق العقل بأمر ما؟ هل هناك انتباه دون تركيز على موضوع معيّن؟ هل هناك انتباه دون أي دافع أو تأثير أو إكراه؟ هل للعقل أن يعير انتباهه الكامل دون أن يركّز على أمر ويهمّش سواه؟

يمكن ذلك بكلّ تأكيد، وهذه هي حال الانتباه الوحيدة، أما حالات الانتباه الأخرى فهي مجرّد انغماس في أمر معيّن أو حيل عقلية. إذا كنت تعير كامل انتباهك لكلّ ما يجري حولك دون أن تستغرق في أمر وتستثني آخر، عندها ستعرف معنى التأمل، ففي ذلك الانتباه لا لزوم لبذل جهد ولا وجود لانقسام أو كفاح أو بحث عن نتيجة.

وهكذا فالتأمل عملية تحرير للعقل من المنظومات المعتادة، وهو يعني منح الانتباه الكامل دون استغراق في أمر محدد ودون بذل أي جهد للتركيز.

10 يونيو

الفرق بين الانتباه الكلي والتركيز على أمر ما

أعتقد أن هناك فرقاً بين الانتباه الممنوح لأمر ما بحدّ ذاته والانتباه الكليّ. يمكننا التركيز على فكرة معيّنة أو موضوع ما، وهي عملية ضيقة إذ نحصر اهتمامنا بذاك الموضوع أو الفكرة، وهناك الانتباه أو الإدراك التام الذي يركّز على كلّ شيء وليس على أمر بعينه.

وبالمثل هناك استياء لا دافع له، وليس نتيجة إحباط ما، ولا يمكن حصره في اتجاه ما دون غيره، ولا يمكن إنهاؤه بأية وسيلة. ربما لا أستخدم المفردة الصحيحة عندما أقول استياء لكن أعتقد أن هذا الاستياء الاستثنائي أمر أساسي، وبدونه لن يكون استياء حقيقياً، بل سيكون أشبه بوسيلة لتحقيق الرضا عن الذات من خلال الاستياء.

11 يونيو

الانتباه الكلي لا يعرف حدوداً ولا مسارات ضيقة

عندما نتحدث عن قضايا العقل علينا أن نعرف ماهية التركيز، وألا نؤكد عليه، فالتركيز عملية إجبار العقل على تضييق منظوره وحصره في نقطة ما، في حين أن الانتباه الكلي لا يعرف حدوداً.

عندما نركّز على أمر دون سواه يُقيَّد عقلنا بحدود وفواصل، أما عند اهتمامنا بفهم كلية العقل سيصبح التركيز المجرّد عائقاً يحول دون الانتباه الكلي.

الانتباه الذي نتحدث عنه لا يعرف حدوداً، لا تحدّه معرفة تنتج عن التركيز، أو أي امتداد للمعرفة لا يخرج عن حدودها.

يمكن للعقل استخدام المعرفة في حال الانتباه، وهي بالضرورة نتيجة للتركيز، لكن الجزء ليس الكل، وإضافة أجزاء كثيرة معاً لا تخدمنا في تصوّر المشهد كاملاً.

المعرفة عملية تجميعية للتركيز، ولا تؤدي إلى فهم ما يتعذر قياسه وحدّه. إن كلية الأمور ليست ضمن حدود العقل المركِّز على أمر دون غيره.

لذلك فللانتباه أهمية كبيرة، لا تأتي من خلال الجهد المبذول في التركيز. بل هو حالة يتعلم فيها العقل على الدوام دون مركز يجمع المعرفة كخبرة متراكمة.

إن العقل المركِّز على نفسه يستخدم المعرفة كوسيلة لتعزيز نفسه، ويصبح نشاط كهذا تناقضاً ذاتياً، وهو مضرّ بالعلاقات الاجتماعية الإنسانية.

12 يونيو

مقاومة التشتت

ماذا نعني بالانتباه؟ هل الانتباه حقيقيٌ عندما أجبر عقلي على الحضور؟ عندما أقول لنفسي: «عليّ أن أنتبه، وعليّ أن أتحكم بعقلي وأضع جانباً جميع الأفكار الأخرى». هل نسمي هذا انتباهاً؟ ليس انتباهاً بالتأكيد.

ماذا يحدث عندما يجبر العقل نفسه على الانتباه؟ إنه ينشئ مقاومة لمنع الأفكار الأخرى من التسرب واقتحام المشهد، لذلك فقد أصبح ضمن إطار المقاومة، وهو يحاول دفع الأفكار الأخرى التي تشتت انتباهه، وعليه فهو غير قادر على الانتباه الكلي.

لفهم أمر ما بصورة كلية عليك أن توليه كامل انتباهك، لكنك سرعان ما تكتشف صعوبة ذلك، فعقلك معتاد على التشتت، لذلك تقول: «بالله عليك، من الجيد أن ينتبه المرء لكل شيء، لكن كيف ذلك؟» ها أنت تعود من جديد إلى رغبتك في الوصول إلى غاية ما، لذلك لن تستطيع أن تولي كامل انتباهك لما يجري حولك....

عندما ترى شجرة أو طائراً مثلاً، فإن الانتباه الكلي لا علاقة له بالقول هذا طائر أو تلك شجرة أو هذا ببغاء، ثم تكمل طريقك. بمجرّد أنك أعطيت ما رأيت اسماً فلستَ منتبِهاً... أما إذا أدركت وتيقظت تماماً عندما ترى شيئاً ما، فسيجري تحول كامل في داخلك، فالانتباه الكلي نافعٌ وغيره ليس نافعاً، علماً أنه لا يمكن الوصول إلى الانتباه الكلي بالممارسة. قد تتعلم التركيز بالممارسة، لكن ماذا يفعل التركيز؟ إنه يدفعك لبناء جدران من مقاومة التشتت لتقبع حبيس تلك الجدران، لكن الانتباه الكلي مختلف، إنه لا يهتم بأمر ويقصي سواه.

13 يونيو

القضاء على الخوف أساس الانتباه الكليّ

كيف نتمتع بحالة الانتباه الكليّ؟ لن تتحقق تلك الحال بالإقناع أو المقارنة أو المكافأة أو العقوبة فجميعها أشكال مختلفة للإكراه.

إن القضاء على الخوف هو بداية الانتباه، وسيبقى الخوف موجوداً ما دام الإصرار على المكانة موجوداً، ما دمنا نسعى ونكدّ لتحقيق النجاح بكل ما يرافقه من إحباطات وتناقضات.

يمكن تعلّم التركيز، ولا يمكن تعلّم الانتباه بنفس الأسلوب الذي لا يمكن فيه تعلّم التحرر من الخوف، لكن بفهم الأسباب تستطيع القضاء على الخوف، لذلك ينشأ الانتباه بصورة عفوية عندما يحاط طالبه بجو من حسن الحال، عندما يغمره الشعور بالأمان والراحة، ويكون مدركاً للأفعال الخالية من الغايات، ولا تأتي هذه الأفعال إلا مع الحب لأنه لا يعرف مقارنة، وحيث تنعدم المقارنة ينتهي الحسد والعذاب الناجم عن سعي المرء ليكون ذا شأن.

14 يونيو

يكمن جمال الحياة في الحركة الدائمة للتعلم

هل يمكن ممارسة التواضع؟ أن تكون واعياً لتواضعك أمر مختلف عن سعيك لتكون متواضعاً. تريد أن تعرف هل وصلت أم لا؟ وهذا يدل على أمر واضح، وهو أنك تسمع وتفعل في سبيل تحقيق حال معيّنة، لتصل إلى مكان ما حيث لا انزعاج فيه، وحيث ستجد السعادة الأبدية والنعيم الدائم.

لكن وكما ذكرت وكررتُ لا يوجد وصول إلى أي مكان! إنما هناك حركة التعلم الدائمة، وهي جمال الحياة. لو أنك وصلت فعلاً لما وجدت جديداً، لكن الكثيرين يظنون أنهم وصلوا، أو يريدون أن يصلوا، ولا يقتصر الوصول إلى مبتغاهم على عالم الأعمال إنما في كل ما يفعلون، وهذا لا ينجم عنه إلا الاستياء والإحباط والبؤس.

أصدقائي... لا وجود لهدف كهذا ولا يوجد مكان مثله نطمح للوصول إليه. هناك حركة التعلم الدائمة، التي تصبح مؤلمة عندما تتحول من حركة تعلم إلى حركة تجميع ومراكمة للخبرات والملاحظات.

إن العقل المنصت بانتباه تام لن يبحث عن نتيجة لإنصاته، لأن إمكانياته تتكشف باستمرار من خلال انتباهه الدائم، وهو أشبه بالنهر المتدفق باستمرار، وعقل كهذا غير واعٍ بنشاطه ولا يحسب خطواته، إنما يعيش حركة الحياة لحظة بلحظة، ولا يسعى لإدامة الذات بحفظ ما رآه في الذاكرة، وهذا ما يفعله المرء الساعي خلف غاية ما.

15 يونيو

عندما تفكر فيما تعرفه عن الزهرة لن تستمتع بجمالها

الإدراك هو حالة عقلية تراقب أمراً دون إدانة أو قبول، أي تواجه الحقيقة كما هي ببساطة دون حكم عليها أو تقييم لها.

عندما تنظر إلى زهرة دون أن تعود إلى علم النبات، فإنك تنظر إلى الزهرة ككل، لكن إذا كان عقلك مأخوذاً بعلم النبات، فلن تنظر إليها بانتباه تام لأنك ستفكر فيما تعرفه عنها، وفي هذه الحالة ستأخذك المعرفة وتشغلك عن رؤية حقيقة الزهرة وحسب.

لذلك فالنظر إلى الحقيقة يعني أن تكون مدركاً، وفي الإدراك لا خِيار أو إدانة أو تفضيل، لا أقول أعجبني هذا ولم يعجبني ذاك. لكننا غير قادرين على القيام بذلك لأننا نخشى مواجهة الحقيقة دون العودة إلى الخلفية التقليدية والمهنية التي نمتلكها.

علينا أن ندرك هذه الخلفية، أن ندرك إشراطنا، فإشراطنا يُظهِر نفسه عندما نراقب حقيقة ما. وعندما نُعنى بمراقبة الحقيقة وليس الخلفية التي نمتلكها عنها، فإننا ندفع بالخلفية جانباً.

عندما يقتصر اهتمامك على فهم الحقيقة فحسب، وعندما ترى أن الخلفية تمنعك من فهم الحقيقة فإن اهتمامك الحاسم بالحقيقة سيمحو الخلفية ويلغي وجودها.

16 يونيو

لا يوجد سوى الحاضر

الإدراك يعني العيش في الحاضر، وفي الإدراك لا يوجد سوى الحاضر، وعندما تُدرك سترى تأثير الماضي الذي يفرض نفسه على الحاضر ويتدخل في المستقبل.

الإدراك كلّ متكامل، وهو عملية تشمل المنظور بكليته وليس بصورة جزئية. على سبيل المثال: إذا سألتُ نفسي هل أؤمن بهذه الفكرة أو تلك؟ إذا كنتُ مدركاً سألحظ عملية سؤالي نفسها، سأكون مدركاً للسبب الذي دفعني لطرح هذا السؤال، أي أن الإدراك سيمنحني القدرة على معرفة ما يحصل والقوى المؤثرة في الخلفية، التي تدفعني لطرح سؤالي.

يعني الإدراك معرفتي بمخاوفي الموروثة من أجدادي الذين طرحوا الأسئلة، ونقلوا إيمانهم بفكرة معيّنة لي، وسأكون واعياً للمزيج الذي أصنعه من أفكارهم القادمة من الماضي ومن استجاباتي التي تجري في الحاضر، فقد عدّلت أو غيّرت المفهوم المنقول عنهم بما يناسب حاضري.

إذا كنتُ مدركاً سأعي عملية الماضي برمتها، وتأثيراتها على الحاضر والمستقبل، ستكون الصورة جلية أمامي بكليتها.

إن بعض أفكار الأسلاف مصدرها الخوف، والإدراك سيجعلنا واعين لهذا الأمر، وربما عاش شخص ذو تجربة حقيقية أو عارف للحقيقة وطرح تلك الأفكار ثم نقلها شخص آخر ممن دفعه طمعه إلى نسبها لنفسه، وراح يقلّد الشخص العارف لتحقيق غاياته وطموحاته.

الإدراك عملية كاملة لا تُجزأ، أمّا مراقبة النفس والدوافع فليست كذلك. إن فحص الأفكار والدوافع سقيم ومؤلم، لكنّ الإدراك حماسي ومبهج.

17 يونيو

إن لم تدرك كلّ عمليات عقلك فلستَ مدركاً

كيف تنظر إلى الشجرة؟ هل تراها كاملةً؟ إن لم ترها كلّاً متكاملاً فأنت لا ترى الشجرة على الإطلاق. ربما تمرّ قربها وتقول لنفسك: «هناك شجرة، ما أجملها من شجرة!» أو تقول: «إنها شجرة مانجو» أو «لا أعرف نوع هذه الأشجار، ربما هي تمر هندي».

بمرورك هذا لا ترى مجمل الشجرة، وإن لم ترها ككلّ متكامل فأنت لا تراها. وقد نصف الإدراك بنفس الطريقة، فإذا لم تدرك كلّ عمليات عقلك فلستَ مدركاً.

الشجرة مكوّنة من الجذور والجذع والفروع، لها فروع كبيرة وأخرى صغيرة وغيرها صغيرة جداً، وهناك الأوراق منها اليابسة والذابلة والخضراء، فيها الجميل والقبيح. هناك أوراق تتساقط وأزهار تتفتح وثمار تنضج... سترى المشهد بكليته عندما تنظر إلى الشجرة وأنت مدرك لما تراه.

وبنفس الطريقة يمكن رؤية العمليات الجارية في عقلك، ففي حالة الإدراك أنت واعٍ لكلّ ما يجري في عقلك من إدانة واستحسان وإنكار وكفاح وعبث ويأس وأمل وإحباط. يغطي الإدراك هذا كلّه، ولا يُركّز على جزء ويهمل الآخر.

وبناء عليه، هل أنت مدرك لعقلك وفق هذا المنظور البسيط، هل ترى اللوحة بأكملها؟ أم أنك ترى زاوية معيّنة من اللوحة وتسأل: «من رسم هذه اللوحة؟»

18 يونيو

لا يمكن التدرّب على الإدراك

إن التدرّب على الإدراك وجعله عادة يحوله إلى أمر ممل ومؤلم، لذلك لا يمكن ضبط الإدراك وتوجيهه، ولا يمكن التدرّب عليه. قد نتدرب على أمور أخرى لكن لا يمكن التدرّب على الإدراك، لأن التدرّب ينطوي على إنشاء عادة، ويتطلب بذل الجهد وإرادة لتنفيذه، والجهد والإرادة يفسدان الإدراك الكليّ، فالإدراك ليس خارجياً فحسب، ليس إدراك تحليق الطيور أو امتداد الظلال أو البحر الهائج أو الأشجار والرياح أو إدراك المتسول والسيارات الفاخرة التي تمرّ قربه، إنما هو إدراك للعملية النفسية أيضاً، للتوتر والصراع الداخلي.

إننا لا ننكر تحليق الطيور إنما نراقبها فقط، نرى جمالها، لكن عندما نفكر في نزاعاتنا الداخلية لا نفعل ذلك، إنما ندينها أو نبررها، ولسنا قادرين على مراقبة هذه النزعات الداخلية دون خيار أو تبرير.

إن إدراك فكرك وشعورك دون تعريف أو إنكار ليس أمراً مملاً ومؤلماً، لكن البحث عن نتيجة والسعي خلف غاية ممل ومؤلم فهو يزيد الصراع ويعمّق النزاعات المملة.

19 يونيو

الإدراك وحرية الفكرة والشعور

الإدراك حالة عقلية لا تستثني شيئاً، أن تلاحظ الغربان تحلّق في السماء والأزهار على أغصان الأشجار والناس الجالسة هنا وهناك، والألوان المختلفة التي يرتدونها.

يجري الإدراك على نطاق واسع، ويحتاج إلى مشاهدة وملاحظة واستغراق في شكل الورقة وشكل الجذع وشكل رأس شخص ما، وما يفعله، أي أن تكون مدركاً على نطاق واسع ومن الإدراك يبدأ التصرّف.

إن الإدراك كليّ لا يعرف تجزئة، أما أن يتمتع المرء بقدرة جزئية أو إدراك جزئي، وأن يسعى بناء على هذه القدرة ويستخلص الخبرة من خلالها فهذا أمر محدود، يجعل العقل عادياً ومحدوداً وضيّقاً، لكن الإدراك التام يتيح للمرء فهم كل فكرة وكل شعور ولا يحدّها، بل يجعلها تُزهر وتزدهر، وهذا مختلف تماماً عن الفعل أو التركيز، الذي هو قدرة صرفة، لذلك فهو محدود.

لا تُزهر الفكرة أو الشعور ولا تتفتح بالتركيز بل بالإدراك الكليّ، أي أن الإدراك الكلي يمنح الفكرة والشعور الحرية، ويطلقها ليرى ماذا يحدث وماذا سيجري داخل عملية تفكيرك وشعورك. إنه أشبه بالتنوّر، لا يمكن حدّه أو تقييده أو تقييمه، كأن تقول: «هذا صحيح أو خاطئ، وهذا يجب أن يكون أو يجب ألّا يكون»، إن فعلت ذلك فأنت تقيّد حرية الفكر، وهذا بعيد عن الإدراك الكليّ المتحرر من الحدود أو القيود.

20 يونيو

الفراغ الإبداعي

عندما تتحلى بالإدراك التام لن ترغب أن تصبح شخصاً آخر، ولن تسعى خلف غاية أو أخرى، ستكون ملاحظتك صامتة لا تحمل في طياتها أية خيارات أو تقييمات أو أحكام، ومن هنا ينبثق الفهم إلى حيّز الوجود.

تتكشف الفكرة والشعور في هذه العملية، وهذا ممكن عند غياب التملّك أو القبول، ثم يأتي الإدراك الشامل لتتكشف جميع الطبقات الخفية وتظهر أهميتها الاستثنائية. سيخلق الإدراكُ فراغاً إبداعياً لا يمكن تصوّره أو صياغته.

إنّ الإدراكَ الشامل والفراغَ الخلّاق عمليةٌ كاملة، ليس لها مراحل مختلفة. عندما تلاحظ مشكلة ما بصمت دون إدانة أو تبرير سيحدث إدراك مستتر لها، وستُفهَم المشكلة وتُحَلُّ من خلال هذا الإدراك المستتر.

ثمة حساسية عالية في الإدراك، حيث يعمل العقل بصورة مختلفة ولذلك فهو عقل مبدع، ولا يظهر الإبداع عندما ينشغل العقل بصياغة وإنتاج الأفكار، لكنه يتجلّى عندما يكون العقل هادئاً وفارغاً، وعندما لا يُنتِج مشكلة ما، أي أن الإبداع لا يكون إلا في حال اليقظة هذه.

تخرج المشكلة إلى حيّز الوجود عندما نبحث عن نتيجة معيّنة، وعندما يتوقف البحث تتلاشى المشكلة.

21 يونيو

الوعي الذاتي مرآة حقيقية لكلّ شيء

لا حاجة للاعتراف أو الإقرار بالحقيقة عند وجود وعي ذاتي، لأن الوعي الذاتي يُنشئ مرآة تعكس كل شيء دون تشويه أو تغيير.

كل فكرة وكل شعور سيظهر على شاشة الإدراك الكليّ ليُراقَب ويُفهَم ويُدرَس، لكنّ تدفق الفهم ستعيقه الإدانة والقبول والتقييم والتعريف، وكلما خضعت تلك الشاشة للمراقبة والفهم زادت قوّة الإدراك، بالتأكيد يجب ألا تكون المراقبة واجباً أو ممارسة قسرية، لأنها لن تؤدي إلا إلى الألم والحزن.

لكن هل يمكن دراسة حركة الفكر ومراقبة الشعور؟ يمكنك متابعة أي شيء إذا تحرّك ببطء، مثلاً: على المرء أن يبطئ سير الآلة السريعة ليدرس حركتها، وبصورة مشابهة يمكن دراسة وفهم حركة الأفكار والمشاعر إذا تحلّى العقل بالقدرة على العمل ببطء، وما إن تستيقظ هذه القدرة الكامنة حتى يتحرّك العقل بسرعة كبيرة وسط الإدراك الكثيف، فيغدو عقلاً هادئاً للغاية. انظر إلى «شفرات» المروحة التي تبدو كلوح معدني صلب واحد عندما تدور بسرعة.

تكمن الصعوبة في جعل العقل يدور ببطء ليصبح بالإمكان متابعة وفهم كل فكرة وشعور، وما نفهمه بعمق وتمكّن لن يكرر نفسه مطلقاً.

22 يونيو

لا مكان للعنف بوجود المحبة

ماذا يحدث عندما تمنح كامل انتباهك لما تسمّيه «عنفاً»؟ ليس العنف ما يفصل بين البشر بسبب المعتقدات السياسية والإشراط والاختلافات الأخرى فحسب، لكنه يحدث أيضاً عندما نسعى للحصول على الأمن الشخصي أو أمن الأفراد من خلال نمط اجتماعي معيّن.

هل يمكنك أن تتمعن في هذا العنف بانتباه كلي؟ وماذا سيحدث إن فعلت ذلك؟ عندما تمنح كامل انتباهك لأي شيء، لتعلّمك التاريخ أو الرياضيات أو للنظر إلى زوجك أو زوجتك، ماذا يحدث؟ ربما لم نمنح كامل انتباهنا لأي شيء، لكن عندما نفعل سنجد اهتماماً تاماً، ولا يمكن ألا نهتم إذا لم نتمتع بالعاطفة وبالمحبة، وعندما يدخل الحب في موضوع الانتباه يختفي العنف.

إن إدانة العنف نظرياً لا تعني شيئاً، حتى لو هربتُ منه أو بررته أو قلتُ أنّ وجوده طبيعي فهذا بعيد عن الانتباه الكلي، أما عندما نمنح كامل انتباهنا لما نسميه عنفاً ففي هذا الانتباه نجد الاهتمام والعاطفة والمحبة، وبوجود المحبة لا مكان للعنف.

23 يونيو

هل ثمة خط فاصل بين العنف واللاعنف؟

علينا فهم العنف بعمق لنرى: هل بإمكان الإنسان المعاصر التوقف عن كونه عنيفاً؟ حاولت المجتمعات والجماعات البشرية باختلاف انتمائها وأعراقها الحض على إيقاف العنف، وبعض الجماعات نادت بعدم قتل الحيوانات أيضاً، لكنّ بشراً آخرين ردّوا: «إن كنتم لا تريدون قتل الحيوانات فماذا عن قتلكم للنباتات؟» وهكذا يتبادل البشر التهم ويبقون في دائرة العنف.

هل من خط فاصل بين العنف واللاعنف؟ أيوجد حدّ مرسوم وفقاً للمُثل التي تتبعها أو لهواك أو لقواعد مفروضة أو لمزاجك أو إشراطك، ثم تقول: «لن أتجاوز ذلك الخط الفاصل أبداً».

هل هناك فرق بين الغضب الفردي والعنف الناجم عنه والكراهية المنظمة للمجتمع التي تؤدي إلى بناء الجيوش وتكاثرها لتدمير مجتمعات أخرى؟ فعلى أي مستوى تناقش موضوع العنف أو هل تناقش قدرة الإنسان على التحرر من العنف برمته وليس من صيغة من صيغه أو مستوى من مستوياته؟

نعرف ماهية العنف دون التعبير عنه بالكلمات والعبارات، فهو جليّ في الواقع. ومن أين يبدأ الإنسان؟ لقد ظل الإنسان كائناً بدائياً رغم مرور قرون مما يسميه الحضارة. هل عليه أن يبدأ من المحيط أي المجتمع، أم من المركز أي الذات؟

تطلب مني ألا أكون عنيفاً لأنه أمر قبيح، وتشرح لي جميع الأسباب، وأفهم أن العنف أمر فظيع في الوجود البشري سواء أكان خارجياً أم داخلياً، لكن هل يمكن إنهاء العنف؟ هذا ما ستجيب عنه الأيام القادمة.

24 يونيو

العنف الخارجي في العالم انعكاسٌ للعنف داخل أنفسنا

هل تظن أنك ستحظى بالسلام بمجرّد رغبتك به؟ في النهاية تعجّ حياتك وعلاقاتك اليومية بالعدائية والرغبة بالاستحواذ والسعي للأمان النفسي في الحاضر والمستقبل.

عليك فهم السبب الرئيس للصراع والحزن، ثم حلّ المشكلة، لأنها لن تُحَلَّ بطلب السلام على الصعيد الخارجي، وكما ترى معظمنا كسول. إننا كسالى جداً ولا نسيطر على أنفسنا ولا نفهمها، لكن لِمَ الخمول؟ أليس لأننا نظن أنفسنا قادرين على حل مشكلة العنف وإحلال السلام؟ أو لعلنا نظن أنّ قضاءنا على ثلة من الأشخاص الذين يمسكون بزمام العالم، والذين نلقي باللائمة عليهم في إشعال فتيل الحروب سيُنهي العنف.

إن الصراع داخل الفرد ينعكس خارجه لا محالة، ولذلك فالفرد هو الوحيد القادر على إحلال السلام داخل نفسه، ثم سينعكس على العالم، فالإنسان هو العالم في نهاية المطاف.

25 يونيو

تتدثر بغطاء اللاعنف، لكنك ما زلت عنيفاً

كان الإنسان البدائي عنيفاً، وحيث أن البشر ينحدرون منه فهم عنيفون أيضاً. العنف جزء من كيانهم: أن يكونوا غاضبين وغيورين وحسودين ينشدون المكانة والهيمنة والهيبة والسيطرة.

تبيّن آلاف الحروب التي عرفتها البشرية أن الإنسان كائن عنيف، وفي نفس الوقت طوّر هذا العنيف أيديولوجية وأسماها «اللاعنف»... لكن ما إن تندلع حرب بين بلدين متجاورين حتى ينخرط الجميع فيها!

إنهم يحبّون هذا... لكن عندما تكون عنيفاً في الواقع، وفي نفس الوقت لديك هذه المثل العليا التي تتحدث عن اللاعنف فأنت في صراع كبير؛ لأنك تحاول على الدوام ألا تكون عنيفاً، وتضع القواعد وتنشر المواعظ حول إيقاف العنف، لكن هذا يؤجج الصراع في داخلك.

إذاً أنت عنيف لكنك ترغب ألا تكون كذلك، لذلك تتدثر بغطاء اللاعنف هذا، لكنك ما زلت عنيفاً. عليك أولاً وقبل كل شيء أن تتوقف عن محاولتك ألا تكون عنيفاً، أن تدرك أنك عنيف أي أن تنظر إلى الحقيقة كما هي، وألّا تهرب منها بوضع قواعد ومُثل لتسيطر عليها أو تضبطها أو تقمعها، إنما أن تنظر إليها كأنك تراها لأول مرة في حياتك؛ أي راقب دون إعمال الفكر. وقد أوضحت سابقاً ما أعنيه كالنظر إلى شجرة مثلاً بكل براءة، أن تراها كما هي فحسب دون أن تعود إلى الصور المختزنة في ذاكرتك عنها أو عن شجرة مشابهة. انظر إليها فحسب ولا تفسد المشهد بتصوراتك وأفكارك التي تسلبك من اللحظة التي أنت فيها. تحلَّ بالبراءة عندما تنظر إلى العنف داخلك!

26 يونيو

لا تكن محارباً يحاضر عن ضرورة السلام

بعد أن أصبح بإمكانك رؤية حقيقة العنف داخلك –وعليه خارجك أيضاً- هل يمكن ألا تلاحظ الفاصل الزمني بين الرؤية والتصرّف؟

إن مجرّد رؤيتك لحقيقة العنف يعني أنك متحرر منه طالما أنك لم تفسح مجالاً للزمن وللأيديولوجيا، ولكننا نظن أن الزمن كفيل بإنهاء العنف، وقد نركن لأيديولوجيا ما لننادي بالسلام العالمي.

تتطلب رؤية حقيقة العنف تأملاً عميقاً للغاية، وليس مجرد كلام نظري أو مشاعر سطحية؛ لكننا لا ننصت إلى شيء ولا نرى الحقائق، لأن عقولنا مشروطة للغاية تئن تحت وطأة الأيديولوجيا التي تنادي بالسلام، لكننا لا ننظر إلى حقيقة العنف ذاتها، إنما ننظر إليها عبر شاشة الأيديولوجيا، وهذا يعني وجود فاصل زمني تتحرك فيه رغباتنا وإرادتنا بإنهاء العنف لكن دون إدراك أننا ما زلنا عنيفين، وما دمتَ تلجأ للزمن وتظن أن إحلال السلام يحتاج لزمن لتحقيقه، فلن تعرف نهاية للعنف، سيتواصل عنفك وسيطول وعظك بوجوب وضع حدّ له!

27 يونيو

نريد أن نكون في أمان تام حتى في زواجنا

إن السبب الرئيس للعنف في اعتقادي هو سعي كلٍّ منا إلى الأمان الداخلي. ثمة توق في داخل كل منّا للأمان، لأن نشعر بأننا آمنون وبعيدون عن الخطر، وهذا الطلب الداخلي للأمان ينعكس خارجنا فنجد العالم تواقاً للسلام والأمان أيضاً.

يريد كل منّا في داخله أن يكون آمناً ومتأكداً وعلى يقين، ولهذا نضع قواعد وأسساً لكل شيء، لكي نغرس اليقين في أمور الحياة، وهذا سبب كثرة القوانين المتعلقة بالزواج مثلاً، لأننا نريد أن نتملّك هذه المرأة أو هذا الرجل، وأن نكون آمنين في هذه العلاقة، وإذا هوجمت العلاقة أو تزعزعت أصبحنا عنيفين.

هذا مطلب نفسي وداخلي، أن نكون على يقين وثقة بأننا في أمان في علاقاتنا بمن نحب وبما نحب، لكن اليقين والأمان المنشود لا مكان له في الواقع، ورغم أننا نريد أن نكون آمنين بشدّة لكن لا وجود لأمان دائم يُنهي مخاوفنا.

هذا سبب العنف الذي ساد وانتشر في جميع أنحاء العالم. ولو لاحظ أيٌّ منا ما يجري في العالم دون أن يُعمِل فكره فيه، فقط أن يراقب ويكتشف بنفسه تلك الأمور الداخلية التي تنعكس على الخارج، لأدرك أسباب الوحشية الرهيبة والقسوة واللامبالاة والعنف الذي يعج به كوكبنا.

28 يونيو

لنبدأ بالحقيقة أولاً: إننا عنيفون!

ندرك جميعاً أهمية وضع حدّ للعنف، لكن كيف أتحرر كفرد من العنف؟ لا أقصد على الصعيد اللفظي أو السطحي، إنما التحرر الكامل داخلياً. إذا كانت المثل العليا والأفكار السامية لا تحرر العقل من العنف، فهل يساعدنا تحليل سببه في حل هذه المسألة؟

إنها إحدى مشكلاتنا الأساسية في العالم، فالعالم غارق في العنف والحروب الدامية، ومجتمعنا المولع بالكسب والاستحواذ قائم على العنف.

وإذا استطعتُ أنا وأنت كأفراد أن نتحرر داخلياً من العنف تماماً، فكيف لنّا أن نشرع في ذلك دون أن نركّز على أنفسنا؟ وأقصد أن نتحرر من العنف دون أن نضع قيوداً للسيطرة عليه وتحويله إلى لاعنف؟ إذا لجأ المرء إلى المثل العليا والقيود والانضباط الذاتي فسيدخل في عملية محورها الذات، حيث سيركّز طوال الوقت على التخلص من شيء ليجد نفسه عالقاً في غيره! فما العمل؟

أولاً علينا إدراك أن المسألة ليست كيف للمرء ألا يكون عنيفاً، إنما في إدراك حقيقة أننا عنيفون، أمّا طرح سؤال مثل: «كيف لي ألا أكون عنيفاً؟» فهو لا يؤدي إلى إنهاء العنف، إنما إلى اللجوء إلى مثل عليا وقيود وضوابط وجميعها عديمة الجدوى، لكن إذا استطاع المرء النظر إلى العنف وفهمه، عندها يمكن حلّ المسألة بصورة جذرية.

29 يونيو

العالم امتداد لنفسك: كفَّ عن الكراهية لتنتهي الكراهية في العالم

يحصد عالم الكراهية نتائجه في الزمن الحاضر. لقد أنشأ آباؤنا وأجدادنا عالم الكراهية هذا ونكمل نحن مسيرتهم، ليمتد الجهل من الماضي السحيق إلى الحاضر.

لم تأتِ الكراهية من تلقاء نفسها، إنها نتيجة الجهل البشري وحصيلة عملية تاريخية متواصلة. لقد تعاونّا كأفراد مع أسلافنا الذين بدؤوا عملية الكراهية والخوف والجشع وما إلى ذلك، والآن نشارك كأفراد في عالم الكراهية هذا، وكلّ واحد منّا منغمس فيه بشكل فردي.

العالم إذاً امتداد لنفسك، وإذا كانت رغبتك كفرد هي تدمير الكراهية، فعليك أن تكفّ عن الكراهية على الصعيد الفردي. لتدمير الكراهية عليك أن تنأى بنفسك عنها بجميع صورها الظاهرة والخفية، لكن ما دمت عالقاً في براثنها فلن تنجو من الجهل والخوف.

إن نفسك مكررة في كل مكان لأن العالم امتداد لك، ولا وجود للعالم من دون الفرد، قد يكون موجوداً كفكرة أو منظمة اجتماعية، لكنه يحتاج الفرد لتطبيق تلك الفكرة ولتفعيل المنظمة.

يحافظ جهل الفرد وطمعه وخوفه على بنية الجهل والجشع والكراهية التي تعم العالم، لكن إذا تغيّر الفرد سيتغيّر كل شيء، فعندما يتحلّى بالجدية والإدراك سينفصل عن أسباب الألم والصراع والحزن ويصوغ عالماً جديداً قائماً على الإدراك والحب.

30 يونيو

نحن من صنع العدو، ثم أصبحنا العدو بعدم إنهاء الخصومة

إذا كنت غاضباً وقابلتني وأنت على هذه الحال ماذا ستكون النتيجة؟ مزيد من الغضب.

إذا كنتُ شريراً وحاربتني بوسائل شريرة ستصبح شريراً أيضاً، مهما ظننتَ أنّك رجل صالح. إذا كنتُ رجلاً وحشياً واستخدمتَ أساليب وحشية لتتغلب عليّ ستصبح وحشياً مثلي.

نفعل هذا منذ آلاف السنوات، لكن هناك نهج مختلف عن مواجهة الكراهية بالكراهية، لأنّني إذا استخدمتُ أساليب عنيفة لقمع الغضب في نفسي فأنا أستخدم وسائل خاطئة للوصول إلى نهاية طيبة، وعليه لن أحصد هذه النهاية الطيبة.

علينا فهم الحالة ومواجهة الغضب بالتسامح والفهم، لا نقمعه ولا نتغلب عليه بوسائل عنيفة؛ قد يكون الغضب نتيجة لأسباب كثيرة ومن دون استيعابها لن ننتهي من الغضب.

نحن من صنع الأعداء وقطاع الطرق، وأصبحنا نحن أنفسنا العدو بعدم إنهاء الخصومة. علينا فهم سبب العداء والكفّ عن تغذيته بأفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا، وهذه مهمة شاقة تتطلب وعياً ذاتياً مستمراً ومرونة ذكية لأنّنا المجتمع والدولة.

العدو والصديق نتيجتان لأفكارنا وعملنا، ونحن مسؤولون عن حال العداوة هذه، لذا من المهم أن نكون مدركين لفكرنا وعملنا أكثر من الاهتمام بالعدو والصديق، فالتفكير الصحيح ينهي الانقسام، ووحده الحبّ يتجاوز الصديق والعدو.

يوليو

يا لقسوة قلوبنا! لماذا لا نرى معاناة الآخرين؟

1 يوليو

السعادة مقابل الإشباع

إلامَ يسعى معظمنا؟ ماذا يريد كلٌّ منّا؟ خاصةً في هذا العالم المضطرب، حيث يحاول الجميع إيجاد نوع من السلام والسعادة والملاذ الآمن... لا مفرّ من معرفة ما نرومه ونحاول اكتشافه.

لعلّنا نفتش عن السعادة أو السلام، ونحتاج ملاذاً آمناً نركن فيه للسلام في عالم تمزّقه الاضطرابات والحروب، أعتقد أنّ هذا ما نريده، لذلك ننخرط في السعي الدؤوب، ننتقل من قائد لآخر، من منظمة روحية إلى أخرى، ومن معلّم إلى آخر.

لكن هل نسعى للسعادة، أم لإشباع من نوع ما آملين أن يحقق لنا السعادة؟ يوجد فرق بين السعادة والإشباع، قد نشبع ذواتنا لكن يستحيل السعي خلف السعادة.

إنّ السعادة أمر ثانوي، وحصيلة هامشية لشيء آخر، وقبل إعمال عقولنا وقلوبنا فيما يتطلب قدراً كبيراً من الجدّية والاهتمام والتفكير والرعاية، علينا تحديد هدفنا من البحث، هل نبحث عن السعادة أم الإشباع؟

2 يوليو

علينا الغوص أعمق لنعرف الفرح

قلة منّا يعرفون كيف يستمتعون في حياتهم. لا نشعر بتلك البهجة عندما نشاهد غروب الشمس أو اكتمال القمر أو إنساناً جميلاً أو شجرة خضراء سامقة أو طائراً يرفرف بجناحيه أو رقصة إنسان سعيد. إننا نفتقر للاستمتاع الحقيقي بما يجري من حولنا، وما نفعله لا يعدو النظر إلى ما يجري بصورة سطحية والتسلّي قليلاً، ربما نشعر بالإثارة ونقول أننا استمتعنا، لكن الاستمتاع أعمق وأجمل بكثير.

وعندما نتقدم في السن نقول أننا تجاوزنا أجمل مراحل حياتنا رغم أننا مازلنا تواقين للاستمتاع بالأشياء، ربما نريد الاستمتاع بأحاسيس أخرى سواء أكانت مشاعر أم مطامح أم غيرها، ورغم أنها أمور طبيعية في الحياة إلا أنها سطحية للغاية، لكن علينا ألّا ندينها أو نبررها بل أن نفهمها ونضعها في مكانها الصحيح، فإذا أدنتها بأنها غير ذات قيمة أو أنها حسيّة أو غبية أو غيرها فأنت تدمّر كامل عملية العيش...

على المرء أن يغوص أعمق ليعرف الفرح، فالفرح ليس مجرّد إحساس، وهو يتطلب صقلاً استثنائياً للعقل لا يعزز الأنا، وإلا فلن يفهم حالة الفرح هذه ولن يعيشها بروعتها، وستصبح حياته سطحية وضيقة ومثيرة للشفقة، وستجده إنساناً يتعلم بعض الأمور ويعاني وينجب الأطفال ويتحمل المسؤوليات ويكسب المال ويُلمُّ ببعض الثقافة ويلهو قليلاً ثم يموت.

3 يوليو

لا يمكن السعي خلف السعادة

ماذا تقصد بالسعادة؟ سيقول البعض أنّها الحصول على ما تريد، مثلاً تريد سيارة وتحصل عليها فتشعر بالسعادة، أو تريد ثوباً أو ملابس، أو ترغب بالسفر إلى أوروبا، أو تريد أن تصبح سياسياً عظيماً، إذا حققت ذلك تكون سعيداً، أما إذا فشلت فستكون تعيساً.

وعليه ما نسميه (سعادة) هو الحصول على ما نريد، سواء أكان إنجازاً أم نجاحاً، ولن نشعر بالإحباط ما دمنا نريد شيئاً ونحصل عليه، أما إذا لم نصل إليه فستبدأ التعاسة حينها.
هذا شأننا جميعاً، ولا ينحصر الأمر على الأثرياء فحسب، إنما الجميع من أغنياء وفقراء، كلٌّ يريد الحصول على شيء لنفسه ولعائلته وللمجتمع، وإذا عجز عن ذلك شعر بالتعاسة.
هل يمكن للمرء أن يعي السعادة؟ وهل تتجسد في اللحظة التي أدركت فيها أنّك سعيد؟ لكن اللحظة التي عرف وعيك بها أنّك سعيد ليست سعادة، فالسعادة ليست أمراً يمكن السعي خلفه، وإذا سعيت خلفها تجنّبتك.

4 يوليو

لا سعادة بوجود أدنى صراع
لا يستطيع العقل إيجاد السعادة، قد نسعى خلف إحساس ما لكن لا يمكن السعي خلف السعادة أو إيجادها. إن الإحساس آني لذلك يمكن التقاطه مراراً وتكراراً، أما السعادة فلا يمكن التقاطها، وعندما نتذكر أمراً مبهجاً فهذا إحساس، وهو استجابة لموقف ما، لكنه سرعان ما يتلاشى لنعود إلى الواقع.
أما السعادة فلا تعرف نهاية، وسعادة تعرف نقطة نهاية ليست سعادة لكنها إحساس.
تنحصر معرفتك في الماضي دون الحاضر، والماضي إحساس ورد فعل وذاكرة، إذ تتذكر أنك كنت سعيداً ذات يوم، لكن ذكرياتك لا تخبرك ما السعادة، يمكنها أن تعود إلى لحظات سعيدة وتتذكرها لكنها قاصرة عن تجسيد السعادة.
معرفة أمر تختلف عن الأمر ذاته، ومعرفة السعادة ليست سعادة، لأنها عملية استحضار للسعادة من الذاكرة، وكيف للعقل المزدحم بالذكريات والتجارب أن يكون سعيداً؟
كيف تكون سعيداً في اللحظة التي تفكر بها بسعادتك؟ إنه صراع، لأن تفكيرك يعيدك إلى ذاكرتك لتقارن وتحلل وتقيّم سعادتك، لكنْ لا سعادة بوجود أدنى صراع، وهي غير مرتبطة بالذاكرة بتاتاً، وعندما نفكر أننا سعداء فهذا مجرّد إحساس، والإحساس ليس سعادة، لأن الأحاسيس بحاجة إلى إشباع، ومعظمنا يريد إشباع أحاسيسه لكن السعادة ليست غاية ومن العبث السعي خلفها.

5 يوليو

النهر ليس المنبع ولا المصب، بل هو كل قطرة ماء من البداية حتى النهاية
نسعى للسعادة من خلال ممتلكاتنا وعلاقاتنا وأفكارنا، لذا تكتسب ممتلكاتنا وعلاقاتنا وأفكارنا أهمية تفوق أهمية السعادة التي نبتغيها.

عندما نعتمد على أمر ما للوصول إلى السعادة تصبح قيمته أكبر من السعادة بحدّ ذاتها، وهذه هي المشكلة بما تنطوي عليه من بساطة، لأن الاعتماد على وسائل مختلفة للوصول إلى السعادة لا يجلب السعادة فالوسائل تدمّر الغاية، وكيف نجد السعادة من خلال الوسائل أو ما صنعناه بأيدينا وعقولنا؟ إن جميع الوسائل -سواء أكانت ممتلكات أم علاقات أم أفكاراً- أمورٌ مؤقتة، وكيف للمؤقت أن يجلب سعادة دائمة؟ فالمؤقت يبلى ويضيع، والموت ينتظر كل شيء، ولا استقرار ولا ديمومة للأفكار، ورغم هشاشتهم نبحث عن السعادة بالاعتماد عليهم، لذلك يصبح الأسى رفيقنا الدائم، وننسى سعينا للسعادة وننشغل بالتغلب على الأسى القابض على روحنا.

لمعرفة المعنى الحقيقي للسعادة علينا استكشاف نهر المعرفة الذاتية، ومعرفة الذات ليست غاية بحدّ ذاتها، كما أن النهر ليس المنبع ولا المصب، بل هو كل قطرة ماء من البداية حتى النهاية، فإن ظن البعض أن السعادة كامنة في المنبع فهو مخطئ، ولن يجدها إلا باستكشاف نهر المعرفة الذاتية بكامله.

6 يوليو

افهم الحياة وعشها كما هي

إن «الذات» أو «الأنا» كامنة خلف كل شيء، وهي في قلب كل ما نفعله، فهي من تستمتع وتتوق للسعادة، وهي من تبحث عنها وتخوض الصراعات وتتعرض للتهذيب والتدريب مراراً وتكراراً، لكنها لا تودّ الوصول إلى نهاية ما.

عندما تعرف «الأنا» نهاية لمساعيها الظاهرة والخفية تسود حالة من النعيم... حال لا يمكن السعي خلفها، وفيها تكمن النشوة الحقيقية والفرح الخالي من الألم والفساد.

عندما يتجاوز العقل فكرة «الأنا» أي عندما يتجاوز المجرِّب والمراقِب والمفكِر سنجد إمكانية للسعادة العصية على الفساد، وليس لهذه السعادة مدة زمنية لأن عقولنا تُنشد سعادة أبدية لا نهاية لها، لكن مجرد الرغبة باستمرارية أي شيء دليل فساد، إنه صراع بين الحقيقة والواقع.

افهم الحياة وعشها كما هي، لا تقل عنها أنها صحيحة أو خاطئة، وعندها ستعرف سعادة تتجاوز «أناك» و»أناي»، وهذه السعادة الخلاقة كأشعة الشمس؛ غير قابلة للتخزين أو التملّك، لكنك تريد السعادة لسبب آخر، ربما لأنك تعاني أو لأنك فقدت عزيزاً، أو لأنك لم تذق طعم النجاح، وعليه سيكون طلبك للسعادة مجرّد ردّ فعل لا أكثر؛ وعندما يستطيع العقل تجاوز كل هذا سيجد السعادة الحقيقية.

7 يوليو

نكون سعداء عندما لا نعاني

إننا في بحث دائم عن السعادة، لكن هل هذا النهج صحيح؟ لسنا سعداء وإلا لما بحثنا عن السعادة في كل مكان، لو أننا سعداء لكان عالمنا مغايراً تماماً، ولكانت حضارتنا وثقافتنا مختلفة جذرياً.

إننا تعساء ومثيرون للشفقة وبائسون نكافح ونكدّ دون جدوى، ونحيط أنفسنا بالترهات والتفاهات، تقودنا طموحات بسيطة وبضعة أوراق نقدية. إننا تواقون للسعادة رغم ما نملكه من معارف وأموال ومنازل وأطفال وسيارات وخبرات..

إننا نعاني، ولأننا نعاني نريد السعادة بأية وسيلة، وفي سبيلها نسلّم أنفسنا لمن يعِدوننا بها، سواء أكانوا ساسة أم اقتصاديين أم غيرهم.

لذلك تكمن المشكلة في فهم المعاناة، وليست في كيفية أن نكون سعداء، لأنّنا نسعد عندما لا نعاني، ففي اللحظة التي أعيش فيها المعاناة لا أكون سعيداً.

كيف أفهم ماهية المعاناة عندما يجنح جزء من عقلي ناشداً السعادة وساعياً للخروج من البؤس؟ إذا أردت فهم المعاناة عليّ التعامل مع حقيقتها دون رفض أو تبرير أو إدانة أو مقارنة، إنما العيش معها وفهمها.

ستظهر حقيقة السعادة عندما أصغي إلى المعاناة، فإذا استطعت الإصغاء إليها سأتمكن من الإصغاء إلى السعادة.

8 يوليو

المعاناة هي المعاناة: الألم واحد عند الجميع

هل تختلف معاناتك بوصفك فرداً عن معاناتي أو عن معاناة إنسان ما في آسيا أو أمريكا أو روسيا؟ قد تختلف الظروف أو الحالات لكن الجوهر واحد، فمعاناة إنسان آخر هي معاناتي ومعاناة غيري. المعاناة هي المعاناة، وهي ليست خاصة بي أو بك، كما أنّ المتعة ليست حكراً عليّ إنما هي موجودة عند الجميع.

عندما تشعر بالجوع لا يكون شعور الجوع هذا خاصاً بك، فالملايين في آسيا جائعون أيضاً، وهكذا جميع المشاعر، فمثلاً عندما يقودك الطموح تصبح عديم الرحمة، وهذه القسوة هي ذاتها القسوة التي تحرّك السياسي ومن هم في موقع السلطة، ونجدها عند الجميع سواء في آسيا أو أمريكا أو روسيا.

هذا هو اعتراضي؛ أنّنا لا نرى إنسانية واحدة، ونفضّل البقاء عالقين في مجالات الحياة ومناطقها المختلفة، وبدلاً من الحبّ نجد الطغيان والتسلط والغيرة والقلق والوحشية.

عندما يعاني المرء يتألم، ويعاني من لا يمتلك طعاماً أو لباساً أو مسكناً إن عاش في الشرق أو الغرب؛ يعاني من يتعرض للقتل أو الجرح، إنّها معاناة فعلية عامة وغير شخصية أو مجرّدة، وتتطلب قدراً

كبيراً من الذكاء والتبصر، وبلا شكّ سيؤدي إنهاء المعاناة إلى إحلال السلام بطبيعة الحال من الناحية الظاهرية كما الداخلية.

9 يوليو

يا لقسوة قلوبنا! لماذا لا نرى معاناة الآخرين؟

لماذا نحن قساة القلب تجاه معاناة إنسان آخر؟ لماذا هذه اللامبالاة تجاه عامل يحمل على ظهره حمولة ثقيلة، أو تجاه امرأة تحمل طفلاً؟

لقد جعلتنا المعاناة بليدي الإحساس، ولا شكّ أنها جعلتنا قساة القلب، لكننا لا نبالي بفهم المعاناة، ولو فهمناها حقاً لأصبحنا حساسين للمعاناة ويقظين لكلّ شيء، ليس فهم أنفسنا بل مَن حولنا... لزوجنا وأطفالنا وحيواناتنا ولمتسول يبحث عمّا يسد رمقه؛ لكننا لا نريد فهم المعاناة وبدلاً من ذلك نهرب منها، وهذا يجعلنا بليدي الإحساس وقساة القلب.

نريد الهرب من المعاناة بأية طريقة، سواء أكان عن طريق شخص آخر أم منقذ أم من خلال طقوس معيّنة أم بعض الأفكار، وينجر بعضنا إلى الشرور والإدمان وغيرها من أشكال الهروب.

لن نفهم المعاناة بفهم سببها، فسببها معروف للجميع وهو طيش الإنسان وغباؤه وضيقه ووحشيَّته وهلم جرّاً، لكن إذا نظرتَ إلى المعاناة نفسها دون أن تبحث عن إجابة أو تهرب منها، فستفهمها. سيكون عقلك يقظاً وحاد الذكاء وفي حالة تأهب قصوى، أي ستصبح حساساً، وأن تكون حساساً يعني أنك تدرك معاناة الآخرين وتشعر بهم.

10 يوليو

إننا خائفون من فقدان ما جمعناه من أفكار رغم عدم امتلاكنا دليلاً على صحة تلك الأفكار

إن الألم الجسدي استجابة عصبية، لكن الألم النفسي ينشأ عندما نتمسّك بالأشياء التي تمنحنا الرضا، لذلك نخاف مما قد يسلب تلك الأشياء منا.

لا تُسبّب التراكمات النفسية الألم النفسي ما دامت منتظمة ومتماسكة، إذ نُشكّل حزمة من التراكمات والخبرات التي تقف حائلاً في وجه الاضطرابات والقلق، فأنا لا أريد أن أقلق أو أنزعج، لذلك أخشى دائماً من أي إزعاج قد يهدد البنية التي جمعتُها لحمايتي.

إنني خائف من معارفي، مما جمعته كوسيلة لدرء ألم الأسى، لكن الأسى كامن في عملية المراكمة تلك، أي أنني أنشد المعرفة لمنع الألم، كما تساعد المعرفة الطبية في منع أو تخفيف الألم الجسدي، وبنفس الطريقة تساعدني أفكاري ومعتقداتي في منع الألم النفسي، لذلك تراني خائفاً من فقدان معتقداتي وأفكاري رغم عدم امتلاكي دليلاً ملموساً على صحتها.

قد أرفض بعض المعتقدات التقليدية التي فُرِضت عليّ لأن تجربتي منحتني قوة وفهماً، لكنني أرفض أفكاراً وألجأ لغيرها، ولا تختلف الأفكار والمعارف الجديدة عن سابقاتها لأنها جميعاً مجرّد وسائل لدرء الألم.

11يوليو

الانقسام الداخلي ينهشنا ويسلب جمال الحياة منّا

ماذا نعني بِـ «الأسى»؟ هل هو منفصل عنا؟ أهو خارجي نكتفي بمراقبته من الداخل؟ مثلاً عندما تقول: «أنا أعاني» فماذا تعني بقولك؟ هل أنت مختلف عن المعاناة؟

هناك الكثير من الأسى، فأنا لست محبوباً مثلاً أو أنني فقدت ابني، وهناك جزء مني يتساءل بشدّة: «لماذا؟» ويريد تفسيراً وسبباً، وجزء آخر مني يتعذب لأسباب عدة، وجزء يريد التحرر من الأسى ويرغب بتجاوزه.

لذلك إن رفض جزء مني أو قاوم الأسى سيبحث جزء آخر عن تفسير وسيقع ضحية النظريات والتأويلات، وسيهرب جزء غيره من الحقيقة لأنها تؤلمه، فكيف أفهم الحقيقة بصورة كلية؟ إن لم أتحلَّ بالفهم الكلي فلن أتحرر من الأسى، لكنني ممزق باتجاهات مختلفة، وعليه فأنا غير قادر على رؤية الحقيقة كاملة.

علينا الإنصات بعناية ورؤية كل ما يجري حولنا كمشهد متكامل، وعندها سنتمكن من رؤية الحقيقة وفهمها دون أن نعاني من الانقسام الداخلي الذي ينهشنا ويسلب جمال الحياة منّا.

12يوليو

كياننا مليء بالألم والمعاناة والعذاب

المعاناة ليست منفصلة عنك، فأنت المعاناة بذاتها، ولست منفصلاً عن الألم لأنك الألم الذي يعتريك.

عندما لا تبحث عن أسماء وتوصيفات وشروحات، وعندما لا تحاول الهرب أو تفادي مواجهة المعاناة والألم الذي تعيشه، ستعي أن الألم والمعاناة والشعور بالعذاب هو في كيانك. إنه هناك في الداخل.. إنه أنت.

عندما تصل إلى هذا الفهم سيتلاشى الخوف من الألم والمعاناة، وستتصرّف بشكل فوري حياله، وبخلاف ذلك لن تقوم بأي تصرّف ممكن.

إن رأيت حقيقة نفسك دون أن تبحث عن تقييمات لها أو تهرب منها، فلن تجد في معاناتك وألمك أمراً غريباً عنك، لأنها الحقيقة، وما أن تدرك حقيقة ذاتك حتى يحدث تحوّل جذري فيها، ولن تشكو من

المعاناة، بل ستفهمها بكل دقّة وستتحرّك إزاءها، وستتمكن من العيش من لحظة إلى أخرى ومن كلمة إلى أخرى ومن استجابة لأخرى.

13يوليو

لا توصد الباب على معاناتك وألمك ولا تهرب منهما

ثمة العديد من أصناف المعاناة ودرجاتها وتعقيداتها. نعرف هذا جيداً، ونتحمل عبأه خلال حياتنا منذ ولادتنا حتى يوارينا الثرى.

إذا قلنا أنه لا مفرّ من المعاناة، وإذا قبلنا بها فقد توقفنا عن البحث في ماهيتها، وقد نغلق باب المزيد من البحث؛ وإذا هربنا من المعاناة فقد أغلقنا الباب أيضاً أمام البحث في ماهيتها، وبدلاً من ذلك نهرب إلى رجل أو امرأة أو شراب أو لهو، وقد نهرب بالسعي خلف منصب أو مكانة ما أو مجرّد الثرثرة وهدر الوقت، ويصبح ما لجأنا إليه في هربنا مهماً للغاية، وبدونه سنكون في مواجهة مباشرة مع المعاناة.

هذا ما يفعله معظمنا، يوصد الباب على المعاناة ويتجنب فهمها، إنه يوصد الباب على الأسى أيضاً، لكن هل يمكننا التوقف عن الهرب ومواجهة المعاناة؟ لا أقصد بذلك البحث عن حل ينهي معاناتنا، لأن المعاناة ليست معاناة جسدية فحسب مثل ألم الأسنان أو الحوادث أو العمليات الجراحية، ولهذا الشكل من المعاناة حلوله المعروفة، إنما أقصد المعاناة الناجمة عن الخوف من المستقبل ومن المجهول، فالمعاناة مرتبطة بالخوف ودون فهم هذين العاملين الأساسيين في الحياة لن نفهم أبداً ماهية الحب والرحمة، وعقلٌ يفهم ماهية الحب والرحمة هو عقل يفهم ماهية الخوف والأسى بكل تأكيد.

14يوليو

البساطة هي الحل

يتجلى الأسى بالغم الشديد وانعدام اليقين والشعور بالوحدة التامة. يوجد أسىً يلي فقدان عزيز، وأسى ناجم عن عدم القدرة على تحقيق الذات، وأسى فقدان تقدير الآخرين، وأسى أن تُحِب وألا تُحبَّ بالمثل؛ ثمة أشكال لا حصر لها للأسى، وتبدو نهاية الصراع والبؤس والشقاء اليومي وسط الفساد والتدهور غير ممكنة بدون فهم الأسى.

ولفهم الأسى علينا أن نعرف أن هناك أسى واعٍ وآخر غير واعٍ لا أساسَ واضحٌ له أو سبب جليٌّ، بخلاف الأسى الواعي الذي نعرفه ونتعامل معه إما بالهرب من خلال اتباع منظومة أفكار معيّنة، أو بإيجاد مبررات عقلانية له، أو الوقوع ضحية المخدرات سواء أكانت فكرية أم جسدية، أو بتشوش أنفسنا بالكلمات والتسلية والترفيه السطحي. هذا ما نفعله للهرب من الأسى الواعي، ومع ذلك نخفق فيه.

أما الأسى اللاواعي فقد ورثناه عبر القرون. لقد سعى الإنسان على الدوام للتغلب على الأسى والبؤس، وفعل الكثير لأجل ذلك، لكن حتى في سعادتنا السطحية ولدينا كل ما نحتاجه فإننا نشعر في أعماقنا بجذور الأسى ضاربة في عمق الإنسان، لذلك عندما أتحدث عن نهاية الأسى فإنني أقصد الأسى الواعي وغير الواعي.

ولوضع حد للأسى على المرء أن يتحلى بعقل بسيط للغاية، والبساطة ليست فكرة مجرّدة، بل تتطلب قدراً كبيراً من الذكاء والحساسية.

15 يوليو

أيهما أهم: معرفة حقيقة الأمور أم عدم إزعاج الآخرين؟

كيف نتصرف كي لا نزعج الآخرين؟ نحن خائفون ونحبِّذ ألا نتصرف أساساً، لأننا حين نعيش الحياة بكليتها وعمقها قد تسبب أفعالنا إزعاجاً لمن لا يعرفون كيفية العيش التام، والسؤال المطروح هنا: أيهما أهم: معرفة حقيقة الأمور أم عدم إزعاج الآخرين؟

يبدو لي سؤالاً بسيطاً لدرجة أنه لا يحتاج إجابة! لماذا تريد أن تخضع لوجهات نظر الآخرين؟ هل تخشى من أذية مشاعرهم إن عرفوا أن رأيك مختلف عن رأيهم؟ أم أنك تخشى أن تُخدَش مشاعرك وأن تضطر لتغيير رأيك في نهاية المطاف؟

إذا اعتنق الناس آراء مختلفة عن آرائك يمكنك معرفة صحتها وخطئها بإنعام النظر والتواصل معهم بفعالية، فإن وجدتها أفكاراً ومشاعر غير صحيحة قد يُسبّب اكتشافك هذا إزعاجاً لمن تحبهم ويحبونك، وهنا يتوقف الأمر عليك، هل ستمتثل لأفكارهم أم ستبحث عن حلٍّ يرضي الجميع؟

16يوليو

لماذا يُنشئ المرء صورة لنفسه بدلاً من أن يحيا على حقيقته؟

لماذا نُقسّم المشاكل إلى مشاكل أساسية وثانوية؟ أليس كل ما حولنا مشكلة؟ لماذا نصنف المشاكل على أنها كبيرة أو صغيرة؟

إذا استطعنا فهم مشكلة واحدة من مشاكلنا وتعمقنا بها فسنتمكن من فهم جميع مشاكلنا، هذا ليس كلاماً إنشائياً لا مكان له على أرض الواقع. خذ مثلاً إحدى مشكلاتنا ولتكن: الغضب؛ إذا تأملت الغضب بعمق، ولم تدفعه جانباً أو تهرب منه، ستفهم ماهيته.

يغضب المرء عندما يُقال له كلام جارح مثلاً، لكنه يُسرّ عندما يسمع إطراء، فما سبب هذا الغضب؟ إنه التقييم العالي للذات، ولماذا نقدّر ذاتنا عالياً؟ لأننا مشبعون بفكرة أهمية أنفسنا، لدينا صورة عن أنفسنا لا تمت للحقيقة بصلة، ونريد أن نكون تلك الصورة، لماذا يُنشئ المرء صورة لنفسه بدلاً من أن يحيا على

حقيقته؟ لأنه لا يعرف حقيقة نفسه، إنما يعرف أنه يجب أن يكون وفق الصورة التي أنشأها عن نفسه، وهي صورة قادمة من مكان آخر بعيد عن الذات كالمثل العليا أو قدوة معيّنة نريد أن نكون مثلها وغيرها، أي أن لدينا صورة مثالية عن أنفسنا، نلجأ إليها للهرب من حقيقتنا، ولذلك عندما تعرف حقيقتك فإن أحداً لن يستطيع إثارة غضبك.

إذا كان المرء كاذباً لكنه يعي حقيقة نفسه فلن يغضب إذا قيل له كاذب، لكن إذا تظاهر بأنه ليس كاذباً وقيل له كاذب سيُجن وينفجر غضباً، ويصبح عنيفاً؛ لذلك نعيش في عالم مثالي، عالم أسطوري لا علاقة له بما يجري في الواقع، ولكي ترى الحقيقة وتألفها يجب ألا تقيّم أو تحكم مسبقاً أو تخاف.

17يوليو

يا لها من سادية! أن تستمتع بمعاناة الآخرين

لدينا ما يُسمى «سادية»، هل تعرف معنى هذه الكلمة؟ كتَبَ مؤلف يُدعى ماركيز دي ساد كتاباً عن رجل يستمتع بإيذاء الناس ويغتبط برؤيتهم يتعذبون، ومن هنا جاءت مفردة سادية، التي تعني الشعور بالسعادة من معاناة الآخرين.

ثمة شعور بالرضا والإشباع يغمر بعض الناس عندما يرون معاناة الآخرين. راقب نفسك واكتشف هل لديك هذا الشعور، قد يكون غير واضح تماماً، لكنه يُعبّر عن نفسه في مواقف صغيرة، مثلاً: عندما تضحك لسقوط شخص ما على الأرض.

كما يظهر عندما تريد أن ترى فشل زملائك الناجحين... يُعبِّر كل هذا عن انعدام الحساسية، وهو شكل من أشكال الرغبة في الأذى والاستمتاع بألم الآخرين الناجم عن هذا الأذى.

تنتقد وتثرثر دون تفكير في الآخرين، ولا تتمنى لهم الخير في قرارة نفسك، وقد يصل الأمر بالبعض إلى إيذاء غيرهم عن عمد أو يتطور ليصل إلى الانتقام، وربما تكون الأذية بكلمة أو إيماءة أو نظرة خبيثة، والدافع في جميع الحالات هو إيذاء أحدهم، وقلة قليلة ممن تخلصوا من هذا الشكل المنحرف من الاستمتاع.

18 يوليو

التعليم الحقيقي

ينشأ العقل من خلال الخبرات والتقاليد والذاكرة، فهل يستطيع التحرر من تخزين كل ما يجرّبه دون أن يتوقف عن تجربة كل جديد؟ الأمر واضح فالمطلوب هو التحرر من مراكمة المعلومات في العقل ليبقى فارغاً يتسع لكل جديد.

يجري الأمر كتالي: تؤذيني وهذه تجربة أمرّ بها لكنني أحفظ هذه الأذية في ذاكرتي، أي أنّ التجربة خلّفت أثراً واضحاً، وسأنظر إليكَ من خلال أثرها. هذا ما يفعله عقلي وعقلك طوال الوقت، لكن هل يمكن ألا أخزن الأذى في عقلي بل أتجاوزه فحسب؟

نعم أستطيع من خلال عدم منح الأذى أي أهمية، كي لا يتحول إلى خلفية أنطلق منها في تصرفي تجاه الآخرين، وهكذا لا أعمم تجربة سيئة واحدة على جميع التجارب المشابهة، وسأكون قادراً على التعامل الخالي من عقد الماضي مع أشخاص جدد دون شكوك أو هواجس قديمة، سيكون كل شيء جديداً، يحدث في لحظته فحسب.

هذا هو التعليم الحقيقي بكل معنى الكلمة، أن أكون قادراً على رؤية ما حصل بالضبط دون أن أخزنه، ليبقى عقلي حرّاً من الإشراط وقادراً على العيش من لحظة إلى لحظة والتقاط كل جديد.

19 يوليو

الحل البسيط لاقتلاع الغضب

كم نحاول ترويض غضبنا دون أن ينجح ذلك! هل من طريقة تبدد غضبنا؟ قد ينجم غضبنا عن أسباب نفسية أو جسدية، قد نغضب لأننا محبطون، أو لأن منظومتنا الدفاعية التي بنيناها بعناية فائقة تتعرض للتهديد وهلم جرا.

كيف نفهم مسألة الغضب ونحلّها؟ الحل بسيط وهو ألا نمنح مفاهيمنا وآراءنا وأفكارنا أهمية لا تتصف بها، فعندما نمنحها أهمية فائقة قد يغضبنا أي هجوم عليها أو تناول لها، وسيدفعنا هذا للردّ بعنف.

وبدلاً من التشبث بآرائك أو أفكارك أو مفاهيمك هلّا تساءلت عن ضرورة الآراء لفهم الحياة، ومن خلال فهم أسباب تلك الآراء سيخمد غضبك الذي يغلي في دمائك؛ لكن معظمنا يقاوم لفهم أسباب نظرته العالية لذاته وهو يقاوم حقيقة نفسه، مما يؤدي إلى الصراع والألم.

إننا معتادون على الحلول العقيمة، فالكثيرون يريدون اقتلاع الغضب من خلال كبح أنفسهم والسيطرة عليها وقمعها، لكننا لا نقتلع الغضب لأن جذوره ضاربة في العمق، ولن نقتلعه إلا بالإدراك العميق لذاتنا، ودون التحلي بذلك الإدراك سننتفض غضباً عندما نسمع عن الظلم، لكن هل غضبنا هذا ناجم عن حبّ للإنسانية وتمتع بالرحمة؟ كيف تجتمع الرحمة مع الغضب؟ وهل تجتمع العدالة والغضب؟ الغضب كراهية، وغضبك لن يغيّر قسوة المجتمع لأنه قسوة بحدّ ذاته وهو مصدر أذى للآخرين بطبيعة الحال.

كي تجلب النظام والسكينة إلى نفسك عليك أن تدرك وترحم، أما الأفعال الناجمة عن الكراهية فلا تؤدي إلا إلى مزيد من الكراهية، لا يزهر الحق حيث يعشعش الغضب، ولا يمكن لهما أن يلتقيا.

20يوليو

الحب والرحمة ليسا نتيجة لجهد واعٍ

هل العقل القابل للأذى يسامح؟ هل يمكنه السعي من أجل ذلك؟ أيكون شخص راغب بالكرم إنساناً كريماً؟ إذا كنت رحيماً فلست بحاجة إلى إرادة أو تفكير عندما تسامح الآخرين؛ الأمر شبيه بالحب إذ لا يمكنك أن تدفع نفسك لحب شخص ما، وإن فعلت ذلك فأنت لست بمحب، ومغفرة أخطاء الآخرين على نفس المنوال، ففي اللحظة التي تسامح فيها أحدهم بشكل واعٍ، لست رحيماً إنما تحاول ترسيخ الأهمية الممنوحة لذاتك، ولذلك فالعقل الذي يسامح عن سابق تفكير وإرادة عقل غير قادر على الغفران، ولا يعرفه أساساً، لكنه يسامح الآخرين كي لا يتعرض للمزيد من الأذى.

يسعى العقل لإضفاء أهمية وعظمة لنفسه، لذلك يخزّن كل التجارب التي يمرّ بها في الذاكرة، وعندما لا يكون العقل راغباً بأن يكتسب أهمية ما، وعندما يتحلى بالإدراك التام لحقيقته سيكون رحيماً، لكن للوصول إلى الإدراك على المرء فهم التطور الواعي للأنا.

وعليه فالسعي لفضيلة ما يمنع وجود حب أو رحمة، لأن الحب والرحمة ليسا نتيجة لجهد واعٍ ومدروس سلفاً.

21 يوليو

الحب يعني الحرية وما سواه عبودية خفية

كيف يمكن لاثنين يعيشان سوياً أن يتصرفا بحرية بدون قمع ذاتهما عندما يعلم كل منهما أن تصرفاته قد تؤذي من يحب؟

الحب يعني أن تكون حرّاً، أن يكون كلا الطرفين حرّاً، ووجود احتمال للألم أو المعاناة في الحب لا يجعله حباً، إنما يكون مجرّد شكل خفي من التملّك والاستحواذ.

إذا أحببت شخصاً حباً حقيقياً لن تُسبب له الألم، لكنك ستفعل ذلك إن أردت منه أن يقوم بما تظنه صحيحاً، وسيتسبب لك بالألم إن أراد منك أن تفعل الصحيح من وجهة نظره.

المشكلة أنك تحب تملّك الآخر، حيث تشعر بالأمان والطمأنينة والراحة، رغم معرفتك بأنها راحة عابرة فحسب، لكنك تجد ملجأك في هذه الراحة وهذا العبور، ويكشف السعي والصراع من أجل راحة كهذه عن نقص في الثراء الداخلي، فإن كان كلّ همنا هو عدم إزعاج شريكنا فهذا يعني أننا نقمع أنفسنا باستمرار في سبيل حب مزعوم، لكن الحب يعني الحرية، وهو ليس في ضبط كل طرف نفسه كي لا يزعج الآخر في العلاقة.

مثل هذا القمع يدمّر الشخصين، وفي حب كهذا لا مكان للحرية، وعلاقة كهذه مجرّد عبودية خفية.

22 يوليو

عندما تحطم موجة الحياة العاتية جميع الضمانات

إن الأسى نتيجة صدمة، يداهم العقل الذي رضي بالاستقرار وقبِل روتين الحياة، والأسى يهز كيانه عندما يحصل موت أو مصيبة أو فقدان لوظيفة، فيزعج العقل، لكن ماذا سيفعل عقل منزعج؟ سيبحث عن طريقة تجنّبه الانزعاج مجدداً، وسيُفتِّش عن عزاء في فكر معيّن أو معتقد ما أو علاقة جديدة، لكنه لن ينتفع، وستأتي موجة الحياة العاتية لتحطم ضماناته الجديدة، ومع ذلك سرعان ما يجد مزيداً من الدفاعات لتستمر الحال على هذا المنوال.

لا ذكاء في كل ما سبق، فالإكراه الخارجي أو الداخلي بجميع أشكاله لن يساعد المرء في تجنب ما يزعجه، والإكراه -حتى لو كان خفياً- هو نتاج الجهل، ينمو في بيئة تعِد المرء بالمكافأة أو تهدده بالعقاب الشديد.

إنه فخ نقع ضحيته، ولن نتحرر منه إلا بفهم كامل طبيعته، وأي شخص أو منظومة أو أفكار لن تحررك منه.

الحقيقة هي العامل الوحيد الذي يحررك، لكن عليك أن تراها بنفسك لا أن تقتنع بها فحسب، عليك أن تمخر بمركبك عباب بحر الحياة الواسع وتستكشف المجهول.

22 يوليو

الضحكة نادرة للغاية لأننا مثقلون بالأسى

أثناء سيرك على طريق ريفي جميل، سترى روعة الطبيعة والجمال الناطق في حقولها الخضراء وسمائها الزرقاء، وستسمع ضحك الأطفال وهم يلعبون بسعادة، لكن رغم ذلك سيبقى الأسى يلازمك أينما حللت وارتحلت. هناك غمّ امرأة تحمل طفلها، وهناك الأسى الناجم عن الموت، والأسى بسبب طموحات يصعب تحقيقها، والأسى عند رؤية الأمة تنهار وتتفكك، وأسى الفساد الجماعي والفردي على حدّ سواء. إن نظرت بعمق ستجد الأسى في كل مكان حتى في منزلك وفي داخلك عندما تعجز عن تحقيق آمالك وتغرق في عجزك.

لكنّ الضحك في الحياة موجود أيضاً، والضحك جميل، أن تضحك دون سبب محدد، أن يملأ الفرح قلبك دون سبب بعينه، أن تحب دون أن تطلب شيئاً بالمقابل، لكنه ضحك نادر للغاية، لأننا مثقلون بالأسى، حتى أن حياتنا عبارة عن عملية بؤس وكفاح وتحلل مستمر، ولا أحد تقريباً يريد أن يحب بكامل كيانه أو يحيا حياة المحبة الصافية..

كل ما نبتغيه هو إيجاد وسيلة تساعدنا في تخفيف عبء الحياة عن كاهلنا، وفي خضم بحثنا عن هذه الوسيلة نغفل أن ننظر إلى الأسى ونفهمه لنتحرر منه، وكل ما نفعله هو الهرب منه من خلال الأساطير والصور الخيالية التي ترسمها عقولنا والتأملات البعيدة عن الواقع؛ نأمل في إيجاد طريقة تُجنّبنا حمل هذا الأسى الثقيل في أنفسنا لنصمد قليلاً قبل موجة الأسى التالية.

للأسى نهاية، لكنه لا ينتهي من خلال منظومة أو طريقة نتبعها. سينتهي الأسى عندما نعيش من لحظة إلى أخرى دون تصوّرات أو توقعات.

24 يوليو

يواجه معظمنا الأسى بصورة سطحية

كيف تواجه الأسى؟ أخشى أن معظمنا يواجهه بصورة سطحية، فتعليمنا وتدريبنا ومعارفنا والعوامل الاجتماعية المؤثرة علينا كلها تجعلنا سطحيين.

يهرب العقل السطحي إلى توجهات فكرية ليحتمي بها، أو يتعلق ببعض المبادئ والمثل ويجد فيها ملجأ ينسيه الأسى الذي يداهمه من كل حدب وصوب، وإذا لم يجد ملجأ يهرب إليه يبني جداراً حول نفسه ويتهكم ويقسو ثم لا يبالي، أو يهرب من خلال ردود الأفعال العصابية والسطحية، وهذه الدفاعات الموجهة ضد المعاناة تمنع فهم المعاناة والأسى.

رجاءً راقب عقلك، ولاحظ كيف تتصرف لتتجنب أحزانك، فأنت تنكبّ على العمل أو تنخرط في توجهات فكرية معيّنة وتتشبث بها أو تنتظر الفرج المستقبلي، وإذا لم يحقق الملجأ الذي هربت إليه الرضا المأمول تهرب من خلال الانغماس في الخطيئة أو تصبح قاسي القلب ومتشائماً وممتعضاً مما يجري حولك.

هذا يحصل جيلاً بعد جيل ويمرره الآباء لأبنائهم، ويبقى العقل السطحي عاجزاً عن نزع الضماد عن الجرح، فهو غارق في جهله ولا يفهم معنى الأسى، قد يحمل فكرة معيّنة لكنه لا يواجه الأسى الحقيقي، وما يواجهه هو مفردة «أسى» وليس الأسى نفسه.

25 يوليو

تحرر من الأسى ليعمل دماغك بوضوح ومنطقية

يداهمنا الأسى في كل مكان: في العلاقة، أو عند وفاة أحدهم، أو عند عدم تحقيق الذات، أو في محاولة إنجاز هدف وضعناه، أو بسبب طموحاتنا وآمالنا التي نفشل في تحقيقها، وهناك مشكلة كبيرة عنوانها الأسى الناجم عن المعاناة الجسدية كالمرض أو العمى أو العجز أو الشلل وهلم جرّاً.

إنه في كل مكان، ولا نعرف كيف نواجهه، لذلك إما نمجّده أو نضع التبريرات له أو نحاول التهرب منه، وإذا نظرنا إلى بعض المجتمعات لوجدنا أنها ترفع من قيمة الأسى وتعتبره الطريق الوحيد لمعرفة الحقيقة، وفي الحقيقة فإن قلة قليلة -سواء في الشرق أم في الغرب- متحررةٌ من الأسى.

يمكننا فهم الأسى والتحرر الكامل منه، وعندها لن نخدع الذات ولن نتوهّم أو نقلق أو نخاف، لكن هذا يحتاج إدراكاً عميقاً للذات وإنصاتاً تاماً لكل ما يجري حولنا أو يقال، وعندها يعمل الدماغ بوضوح وحدّة ومنطقية، وبعدها يمكننا معرفة ماهية الحب.

26 يوليو

المعاناة داخل كياننا والهرب منها عديم الجدوى

ما هي المعاناة؟ أريد النظر في معنى أن نعاني وليس في سبب المعاناة، أريد أن أعرف ماذا يجري، لأن المعرفة تجعلني مدركاً لحقيقة المعاناة، إنها في داخلي وليست منفصلة عني، فكياني يعاني، وعندما أرى بهذا الوضوح يمكنني متابعة حركة المعاناة ورؤية الوجهة التي تقودني إليها، وسأجد عندها أن كل تركيزي كان على «الأنا» وليس على من أحببت، لكنني استخدمته لأخفف من معاناتي، ولينسيني قليلاً من بؤسي ويؤنس وحدتي، وبما أنني لم أحقق ذاتي فأنا أريده أن يفعل ذلك، لكنه رحل الآن وبقيت في مهب الريح، وأنا تائه ووحيد ومن دونه أنا نكرة، لذلك أبكي... لا أبكي على رحيله إنما على نفسي الضائعة، فأنا وحيد بائس.

لكنني لن أقف مكتوف اليدين، فهناك عدد لا يحصى من الناس يمكنهم مساعدتي على الهروب من معاناتي، فأنضم إليهم وأعتنق أفكارهم وآمالهم وأوهامهم، وأرددها لأنسى آلامي التي تعذبني؛لكن ألا يمكنني التعامل مع المعاناة ومواجهتها، أو محاولة الحد منها، أو إنكار وجودها؟ ماذا يحدث عندها؟ وأي صفاء ذهني سأتمتع به عندما أتتبع حركة المعاناة؟

27 يوليو

لن نلتقط جوهر المعاناة إلا بالاهتمام الصافي والفهم العفوي

لا يبحث الناس عن معنى المعاناة، وإن بحثوا فهم لن يعرفوا حقيقتها لأنهم يعتمدون على الإرادة والانضباط والدراسة في بحثهم، لكن جوهر المعاناة لن نلتقطه إلا بالاهتمام الصافي والفهم العفوي، وعندها سنرى بوضوح ما ندعوه المعاناة، التي نتجنبها، وعندها لا لزوم لضبط أنفسنا وكبح جماحها ووضع القواعد والتعليمات في سبيل فهمها لأن الحقيقة ماثلة أمامنا ببساطة.

كل شيء في داخلنا. وبما أنني أعي أنّ المعاناة والألم والأسى أمورٌ داخل كياني ولا أنظر إليها على أنها خارجة عني فأنا لن أعاني من أي مشكلة؛ لكن إذا تعاملتُ مع المعاناة على أنها خارجة عني فسأقيم علاقة معها على هذا الأساس، وستكون علاقة وهمية.

إذا أدركتُ أن المعاناة داخلي... أنها في كياني، إذا رأيتُ الحقيقة سيتغيّر كل شيء، وسيكون معناه مختلفاً، وسأتمتع بالانتباه الكامل، وسأكون قادراً على فهم كل ما أراه وحلّ المشاكل التي تعترضني، ولن أخاف، وعليه فسوف تختفي مفردة أسى.

28 يوليو

مركز المعاناة

عندما ترى جبلاً جميلاً أو غروباً ساحراً أو ابتسامة طيبة أو وجهاً حسناً ستذهلك الحقيقة وأنت صامت، هل سبق أن حدث هذا لك؟ عندها تعانق العالم وتحيا اللحظة، لكن هذا يتبادر إلى عقلك بسبب المؤثر الخارجي. وأنا هنا أتحدث عن العقل الذي لم يُذهَل لكنه يريد أن ينظر ويراقب.

هل يمكنك مراقبة كل هذا الجمال دون فوران الإشراط؟ عندما تتوقف جميع التفسيرات والمبررات فلا تبحث عنها، عندها فقط يمكنك أن تنظر، مما يعني أنك لا تنظر من المركز، لكن عندما تنظر من المركز فإن قدرة الملاحظة ستكون محدودة، وعلى سبيل المثال: إذا تمسّكتُ بمنصب ما، وأردت البقاء فيه سأعاني إجهاداً وألماً. عندما أنظر من المركز نحو المعاناة سأخلق معاناة.

تؤدي عدم القدرة على الملاحظة إلى الألم، وأنا غير قادر على الملاحظة إذا كنت أفكر وأعمل وأرى من المركز، حين أقول: «عليّ ألّا أشعر بالألم، وعليّ معرفة سبب معاناتي، يجب أن أهرب منها».

عندما ألاحظ ما يجري حولي من المركز، سواء أكان المركزُ حكماً مسبقاً أو فكرة أو أملاً أو يأساً أو أياً كان، ستكون الملاحظة ضيقة وضئيلة ومحدودة للغاية، وهذا يُولِّد الأسى.

29 يوليو

رحلة لا تعرف بداية ولا نهاية

ماذا يحدث عندما يُغيّب الموت عزيزاً عليك؟ ستشعر بالعجز، وسيلي الصدمةَ شعورُك العميق بالأسى.

لقد انتزعت منك -على حين غرّة- الرفقة الطيبة والكلمات الجميلة والنزهات اللطيفة، وها أنت الآن تقف بائساً وحزيناً ووحيداً. هذا ما تعترض عليه وينتفض عقلك ضده: أن يجد نفسه وحيداً تماماً وفارغاً فجأة دون مساندة من أحد، لكن بعد أن حصل ما حصل سيكون المهم هو العيش مع هذا الفراغ، دون رد فعل ودون تبرير أو الهرب منه باللجوء إلى توجه فكري معين أو اتباع نظرية أو مفهوم ما، إنما العيش معه بكل كيانك.

إذا مضيت بالأمر خطوة بخطوة ستجد أن للأسى نهاية، نهاية حقيقية وليست لفظية أو سطحية من خلال مهرب ما أو تماهٍ مع مفهوم معيّن أو التزام بفكرة ما، وعندها ستجد أن لا شيء يلزم حمايته، وستتلاشى العدائية الدفاعية لأن العقل فارغ تماماً، ولم يعد يستجيب بالطريقة السابقة، أي أنه لا يبحث عن وسائل لملء فراغه؛ وعندما يعرف حزنك نهاية له ستبدأ رحلة جديدة... رحلة لا بداية لها ولا نهاية، وهناك اتساع يتجاوز جميع المقاييس لكنك لن تخطو في ذلك العالم دون أن تنهي الأسى بصورة كلية.

30 يوليو

يتطلبُ العيش في حضرة الجمال دون الاعتياد عليه قدراً هائلاً من الطاقة

من منّا لا يعرف الأسى بشكل أو بآخر؟ هل تريد أن تعرف المزيد عنه؟ إذا فهمت الأسى ستكون قادراً على تحليل أشكاله وتفسير سبب معاناتك.

يمكنك مطالعة الكتب حول هذا الموضوع أو الذهاب إلى شخص يدعّي المعرفة ليعظك، وقد تعرف شيئاً عن الأسى، لكنني لا أتحدث عن ذلك إنما أتحدث عن وضع حدّ للأسى.

لن تعرف كيف تضع حداً للأسى، الذي ينتهي بمواجهة الحقائق النفسية في داخلنا، والوعي التام بكل تداعياتها من لحظة إلى أخرى؛ وهذا يعني ألّا تهرب مطلقاً من حقيقة الأسى الذي تشعر به، ولا تبحث عن مبررات له ولا تقدّم آراء بشأنه، إنما عشْ مع الحقيقة بصورة كلية، هذا سهل...

إن كنت تعيش في الجبال الخضراء الجميلة فقد تعتاد عليها، فالعيش مع جمال الجبال وعدم الاعتياد عليها في غاية الصعوبة... إذ أنّك تراها وتسمع هدير الجداول وتشهد زحف الظلال عبر الوادي يوماً بعد يومٍ، ولا تلحظ سهولة اعتيادك على هذا كلّه، تقول: «نعم، إنّه منظرٌ جميلٌ جداً» ثم تمرّ به مرور الكرام.

يتطلبُ العيش في حضرة الجمال أو القبح دون الاعتياد عليه قدراً هائلاً من الطاقة، وعياً لا يسمح لعقلك بالتبلُّد مع مرور الزمن.

وبالطريقة نفسها يُبلّد الأسى العقل إذا اعتدت عليه، ومعظمنا يعتاد عليه، لكنك لست بحاجة للاعتياد عليه، يمكنك العيش مع الأسى وفهمه واختراقه.

ستعرف عندها أن الأسى موجود هناك، إنه حقيقة محضة، وليس هناك أمر آخر يستوجب المعرفة بخصوص الموضوع، ولا لزوم للتعقيد، بل عِشْ حياتك ببساطة وحسب!

31 يوليو

لنفهم أمراً ما علينا أن نكون على صلة قوية به

إننا بعيدون كل البعد عن التواصل الحقيقي مع الآخرين، فنحن لسنا في مشاركة حقيقية مع أصدقائنا أو زوجاتنا أو أطفالنا.

لنفهم أي شيء علينا أن نكون على صلة قوية به واتصال مباشر معه. وهذا ينطبق على الأسى، فالصلة القوية تجعلك تتقبل كل ما يخصه دون اعتراض أو إدانة أو تنصّل أو كبرياء، ستنظر إلى الأمر بشكل مختلف، فعندما أفهمك جيداً سأعرف حقيقتك ولن أتخيّل صورة متحيّزة معك أو ضدّك، سأكون قادراً على التعامل معك مباشرة دون حواجز تحيُّزي وإشراطي.

عليّ أن أكون على صلة وثيقة بك وعليّ أن أحبك، وهذا ينطبق على أي أمر، والأسى ليس استثناءً، عليك أن تحبه وأن تكون على صلة قوية به، ولن تحبه إذا كنت هارباً منه أو باحثاً عن تفسيرات ونظريات ومبررات وآمال تنسيك إياه، لكنك لن تنساه لأن هروبك لفظي فحسب، إنه بالكلمات والجمل والعبارات.

وهكذا تمنعني الكلمات من التواصل الحقيقي والقوي مع الأسى، لأنني أتوه في تفسيرات وتبريرات لا تعدو كونها مفردات ناتجة عن العملية العقلية، لذلك لن نفهم الأسى إلا من خلال الصلة المباشرة به.

أغسطس

هناك حقيقة واحدة فقط وهي: لا شيء يدوم

1 أغسطس

لا تأتي الحقيقة بدون حب في قلبك

لا يوجد طريق تأخذك إلى الحقيقة، إنما تأتي الحقيقة إليك، لكنها لن تأتي إلا إلى عقل بسيطٍ وواضحٍ، وإلى قلب يعرف الحب، وهذا لن يحدث إذا كان قلباً مليئاً بمفرزات العقل.

بوجود حب في قلبك لن تتحدث عما يجلب الانقسام والتفرقة إلى حياتك، سواء أكان أفكاراً أم أشخاصاً، ولن تسعى لإيجاد حل وسط يرضي الجميع، ببساطة ستكون إنساناً عالمياً غير محدد ببلد أو انتماء معيّن، لذلك جرّد نفسك مما يعيق تجلّي الحقيقة أمامك، تحلَّ بعقل فارغ يتسع لكلّ ضيف جديد، وعندها ستنزل الحقيقة ضيفاً عليك دون دعوة.

ستمثل أمامك بسلاسة وستهبّ نسماتها المنعشة عليك، لكنك لن تلقاها إذا ترقّبتها و أردتها بشدّة، فهي تحب أن تأتي دون دعوة ساطعة كضوء الشمس وصافية مثل ليلة شديدة الظلمة، ولكي تلقاها يجب أن يكون قلبك ممتلئاً وعقلك فارغاً.

2 أغسطس

تكرار أقوال عن الحقيقة لا يقرّبنا منها

الحقيقة أبدية، وهي لا ترتبط بالماضي أو الحاضر، والمرء الذي يقتبس أقوالاً عن الحقيقة لبوذا أو شانكارا (3) أو... أو يكرر ما أقوله لن يجد الحقيقة، لأن التكرار ليس حقيقة، إنه مجرّد كذبة.

إن عقلاً يسعى للتفرقة أو التفوق أو يعمل لتحقيق النتائج والإنجازات العليا لن يبلغ الحقيقة، فالحقيقة تظهر فقط عندما يتوقف العقل عن كفاحه ويضع حدّاً لغاياته؛ أما عقل يبذل جهده ويضبط نفسه ليصل إلى غايته فلن يعرف الحقيقة، لأن الغاية التي يسعى إليها هي مجرّد إسقاط له، والسعي المحموم لهذا الإسقاط نوع من عبادة الذات مهما كان الإسقاط نبيلاً، أي أن العقل في هذه الحال كيان متمركز حول ذاته، وعليه فهو يعرف الحقيقة.

لن نعرف الحقيقة إلا بفهم كامل عملية العقل، وهذا لا يحدث بالكفاح والسعي المحموم.

(3) - آدي شانكارا: فيلسوف هندي. (المترجم)

3 أغسطس

الحقيقة في الأمس ليست حقيقة اليوم، والحقيقة اليوم لن تكون حقيقة في الغد

الحقيقة هي الواقع، ولن تفهم الواقع إلا بإزالة ما يفصل العقل عن الواقع. الواقع هو علاقتك بممتلكاتك وبزوجك وبالآخرين وبالطبيعة وبالأفكار، وبما أنك لا تفهم واقع العلاقة فإن جميع مساعيك ستؤدي إلى زيادة تشوّشك لأن غايتك ليست إلّا مهرباً من الحقيقة وبديلاً عنها ولذلك فلا قيمة لها؛ وبما أنك تهيمن على زوجتك أو تهيمن عليك، وما دمت تمتلك أحدهم أو تخضع له فلن تعرف ماهية الحب، وما دمت تلهث خلف طموحاتك وتقمع باستمرار ذاتك وتبحث عن بدائل فلن تعرف الحقيقة.

وحده من لا يسعى ولا يكافح ولا يحاول تحقيق نتيجة ما يعرف الحقيقة... والحقيقة ليست مستمرة ولا مكان ثابت لها، إنما يمكن النظر إليها من لحظة إلى أخرى، فالحقيقة جديدة دائماً، لذلك فهي أبدية، والحقيقة في الأمس ليست حقيقةً اليوم، والحقيقة اليوم لن تكون حقيقة في الغد.

ليس للحقيقة استمرارية، لكن العقل ينشد الاستمرارية، وعقل كهذا لا يعرف الحقيقة، لأنها متجددة على الدوام، أي ألا تعتاد على شيء، عندها سترى جمال نفس الابتسامة ونفس الأشخاص الذين تقابلهم كل يوم، ستتعامل مع كل شيء كأنك تراه لأول مرّة، وستعيش الحياة بكثافة لحظتها.

4 أغسطس

لا يمكن للحقيقة أن تكون هنا وألا تكون هناك

لماذا يشغل الإنسان نفسه بالبحث عن المجهول؟ تبحث عمّا تجهله! وسيسفر بحثك عن إيجاد إسقاط لذاتك، ستجد ما ترغب أن تجده، وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة.
لا يمكن الوصول إلى الحقيقة بالسعي، فهي لا تقبع في مكان محدد، ولا يوجد طريق يوصلك إليها أو دليل، فالكلمات ليست حقيقة في نهاية المطاف، وليس للحقيقة بيئة أو مناخ معيّن تجده لدى أشخاص أو مجموعة دون غيرها.
لا يمكن للحقيقة أن تكون هنا وألا تكون هناك، لا يمكن الاقتداء بأحدهم للوصول إليها لأنها غير محصورة بشخص دون آخر، ومن يرغب بالحقيقة بوسيلة أو بأخرى لن يجدها بل سيجد نتائج جهله، لأن بحثه برمته وليد الجهل. لا يمكن البحث عن الواقع لأنه ماثل أمامنا، كفَّ عن البحث وستراه بوضوح.

5 أغسطس

لا تعرف الحقيقة الذبول

لا يمكن مراكمة الحقيقة، وكل ما يتراكم ينتهي إلى الذبول والتلف. الحقيقة لا تذبل لأنها موجودة من لحظة إلى أخرى في كل فكرة، وفي كل علاقة وكل كلمة، وفي كل إيماءة وكل ابتسامة وكل دمعة.
وإذا عثرنا على الحقيقة وعشناها، فلن نصبح أبواق دعاية لفكرة أو توجه أو معتقد ما، وسنكون أشخاصاً مبدعين لا مثاليين، ثمة فرق كبير بين الحالتين.

6 أغسطس

الثوري الحقيقي

لن تأتي الحقيقة إلى الساعين لاكتساب مكانة وشأن ولا إلى الراغبين في تضخيم ذاتهم أو تحقيقها، ولن يعرفها الساعون للأمان والاستمرارية، لأن الاستمرارية التي يبحثون عنها مجرّد وهم في أذهانهم، فهم واقعون في شرك الزمن، ويرون كل شيء يفلت من أيديهم لذلك فهم يريدون ما هو دائم؛ هذه الاستمرارية غير حقيقية لأن ما يبحثون عنه هو نتاج تفكيرهم، وعلى مَن يريد اكتشاف الحقيقة أن يتوقف عن السعي والبحث، لا أقصد أن يكون راضياً بحاله على الإطلاق.
بل على العكس تماماً، فمَن يريد اكتشاف الحقيقة عليه أن يكون ثورياً تاماً في داخله، وألا يعرف أي نوع من أنواع الانتماء، لأي مجموعة أو طبقة أو أيديولوجيا، لأن الحقيقة ليست هناك، ولن تكون. لا يمكن العثور على الحقيقة في أمور صنعتها أيدي البشر أو عقولهم.

تأتي الحقيقة إلى حيّز الوجود عندما يضع المرء أمور العقل واليدين جانباً، دون تفكير أو دراسة أو تمحيص لأنه سيبقى واقعاً في شرك الزمن ما دام يعود إلى ذاكرته ليقارن ويحلل، فالزمن يعني ذاكرة الأمس، ذاكرة عائلتك وعِرقك وشخصيتك وتراكم تجارب وخبرات تُشكّل الأنا.
لا تأتي الحقيقة إلى العالقين في شِباك الزمن، إنما تأتي لمن تحرر منه، ولم يستخدمه في تضخيم ذاته.

7 أغسطس

تصبح الحقيقة سمّاً إذا التقطتها ولم تتصرف من فورك

قد تتفق في الظاهر مع مَن يقول أن القومية بكل العواطف التي تولدها والاهتمام الذي تلقاه لا تؤدي سوى إلى استغلال الإنسان ووضعه في مواجهة أخيه الإنسان تحت مسميات الاختلاف والتمايز؛ لكنّ الاتفاق الظاهري شيء وتحرير العقل من ضيق القومية شيء آخر.
لتتحرر من القومية والأفكار المماثلة التي صاغها الإنسان من منظومات سياسية أو عقائدية عليك أن تتمتع بعقل شاب يضج بالحيوية والبراءة، وهذه هي حالة الثورة النفسية، وحده عقل كهذا قادر على بناء عالم جديد، يعجز السياسيون والكهنة عن خلقه لأنهم عالقون في شباك منظوماتهم البائسة.
إذا التقطت الحقيقة ولم تتصرف وفقها على الفور، ولم تمض قُدُماً في تحرير نفسك من الأمور التي تضيّق أفقك، ستكون الحقيقة أشبه بالسمّ!
نعم، تصبح الحقيقة سمّاً إذا التقطتها ولم تتصرف من فورك؛ أما إذا أردت اكتشاف ما هو حقيقي وما هو زائف، ورؤية الحقيقة في الزيف فعليك أن تسمح للحقيقة بالعمل لتقطف ثمارها الناضجة.

8 أغسطس

المرء أسير تنشئته وبيئته

عندما نفكر بأمر ما أو بالتصرّف حياله أو الرغبة به لا نبدأ بالفعلي والحقيقي، إنما نبدأ بالافتراضات أو المثل العليا التي هي أبعد ما يكون عن الواقع، وعليه نعيش تائهين في عالم خيالي بعيد عن الواقع.
لنبدأ مع الحقائق وليس مع الافتراضات نحتاج إلى انتباه ويقظة تامّين، وكل نمط من أنماط التفكير لا ينشأ عن الواقع الفعلي إنما هو مجرّد لغو ومضيعة للوقت.
ولذلك من المهم أن نفهم ما يحصل في الواقع داخلنا وخارجنا، لكننا عالقون في قوالب تحكم حياتنا، فكل امرئ أسير تنشئته وبيئته، وهو عالق في نمط يختلف عن النمط الذي يتعلق به شخص آخر، ويرى من منظور نمطه أي إشراطه وتعليمه وثقافته التي نشأ وترعرع فيها، وهذا يحدّ أفقه.
الحقيقة الفعلية هي أنّ رؤية الإنسان تشكّلت في قالب معيّن، إنها مجرّد إسقاط للتقاليد الراسخة التي تُشكِّل خلفية العقل. إن وقوع المرء أسيراً لإشراطه واقعيٌ وحقيقي.

وفهمُ حقيقة ما أمر بسيط، لكن صعوبته تكمن فيما نحب وما لا نحب، في عودتنا إلى الخطوط العريضة التي نشأنا عليها والتي نحكم ونقيّم ونحلل ونطلق آراءنا انطلاقاً منها، ولكي نتخلص من الأنماط التي تقيّدنا علينا فهم كل شيء كما هو وليس كما نتخيّله.

9 أغسطس

تفسير الحقائق يحجب رؤيتها

إن العقل الذي يعطي رأياً حول حقيقة ما ضيّقٌ ومحدود ومدّمر... قد تفسّر حقيقة ما بطريقة ويفسّرها سواك بطريقة مغايرة تماماً.

تفسير الحقيقة لعنة تمنعنا من رؤية الحقيقة الفعلية والتحرّك حيالها، فعندما نتبادل آراءنا حول حقيقة ما لن يحدث شيء حيالها. يمكننا إضافةُ معلومات لحقيقة ما وملاحظةُ فوارق دقيقة فيها ودراسة آثارها، وقد نعلق أهمية عليها تفوق الأهمية التي نمنحها لحقيقة ما، أي يصبح الأمر متعلقاً بنا وبنظرتنا للحقيقة أكثر من الحقيقة ذاتها.

لا يمكن تفسير الحقيقة، ولا أهمية لرأيي فيها. إننا نتحدث عن الحقائق أكثر مما نفهمها لأن قبول العقل للحقائق صعب للغاية، لذلك نجد أنفسنا نفسّر الحقائق ونبحث عن معانٍ لها، وستكون التفسيرات متوافقة مع أهوائنا وتحيّزاتنا وظروفنا وآمالنا ومخاوفنا؛ لكن إذا تمكنّا من رؤية الحقيقة دون تقديم رأي أو تفسير أو تصنيف لأهميتها، ستصبح الحقيقة حيّة لأن التفسيرات والتصنيفات تقتلها. ستمثل الحقيقة أمامنا وحيدة، وستمنحنا طاقة ترشدنا إلى الاتجاه الصحيح.

10 أغسطس

هناك حقيقة واحدة فقط وهي: لا شيء يدوم

هل من شيء يدوم؟ علينا أن نبحث في الحقيقة الفعلية للأمر، وأن نأخذ الأمور كما هي وليس كما نتمناها.

دوام الحال من المحال، وكل ما يتعلق بنا مؤقت ومتغيّر بتغيّر الظروف والأحوال، وهذا يشمل علاقاتنا وأفكارنا ومشاعرنا، فهي في حالة تدفق وجريان متواصل، ولأننا نعي هذا في داخلنا ننشد الاستمرارية ونتوق إليها، ونريد حالاً دائمة من السلام والحب والخير والأمان لا يزعزعها الزمن أو الأحداث، لذلك نلجأ إلى أفكار ومعتقدات ترشدنا إلى هذه الحال الخيالية من دوام الفرح والأمان والحب، لكننا ننطلق من عدم الدوام ونريد أن نصل إلى دوام ما يسرّنا، ولذلك لن نصل إلى أي مكان، وستبقى الحقيقة هي نفسها: لا شيء يدوم.

11 أغسطس

لن تلتقط الرياح بقبضتك مهما فعلت

يريد الكثيرون وصف الواقع أو الحقيقة، لكن كيف تصف شيئاً يفوق الوصف بكلمات؟ هل يمكن قياس أمر غير قابل للقياس؟ هل تقدر على التقاط الرياح بقبضتك؟ وإذا استطعت ذلك فهل هذه رياح؟

إذا قست ما هو غير قابل للقياس، فهل سيكون حقيقياً؟ بالتأكيد لن يكون كذلك، والأمر مشابه للحقيقة، ما إن تصفها حتى تتوقف عن كونها حقيقة لأن أي حقيقة تفوق الوصف.

لنقل أنك تجهل أمراً، هل يمكنك تفسير المجهول بما تعرفه؟ إذا استطعت ذلك فهو ليس بمجهول، ومع ذلك هذا ما نلهث خلفه طوال الوقت. نريد أن نعرف كل شيء وأن نفسّر كل شيء ليصبح في حوزتنا، وعندها يمكننا الاستمتاع به بصورة دائمة.

نريد أن نعرف ماهية السعادة لعلنا نستمتع بسعادة أبدية، نريد هذا لأننا لسنا بسعداء، بل أشقياء وبؤساء نكافح لنحيا، ونحن ممزقون محطّمون نشقى لنعيش. وبدلاً من إدراك الحقيقة البسيطة وهي أننا ممزقون ومملّون ومضطربون، نحاول الهرب مما نعرفه وندركه تماماً إلى المجهول، إلى سعادة لا نعرف ماهيتها، ونصفها بالكلمات لعلّها تتضح أمامنا لكن دون جدوى.

12 أغسطس

مهما بلغت قوة تعبيرك سيكون ألمك أقوى

هل المعاناة مجرّد كلمة نقولها أم أنّه حقيقة فعلية؟ إذا كانت حقيقة فعلية وليست مجرّد كلمة، فهذا يعني أنه ليس للكلمة معنى، ومهما وصفنا المعاناة بالكلمات فلن تلتقط كلماتنا الألم والمرارة التي نعاني منها.

تتعلق معاناتنا بالصورة أو الخبرة أو أي شيء نريده بشدّة، فإن حصلنا عليه دعونا الشعور المرافق سروراً، وإذا فاتنا سنعاني من الألم؛ لذلك يتعلق الألم والأسى بأمر ما، فهل هذا الأمر مجرد تعبير لفظي أم أنه حقيقة؟ لنأخذ الخوف مثلاً: لا يوجد الخوف وحده، لا بدّ أن يكون متعلقاً بأمر ما، بشخص أو حادث أو شعور ما.

لذلك عندما تقول أنك مدرك للمعاناة، فهل تتعامل مع المعاناة كأمر منفصل عنك وكأنّ شيئاً خارجياً داهم حياتك؟ إذا تعاملت معها على هذا النحو فأنت غير مدرك للمعاناة لأن المعاناة هي أنت، هي في كيانك...

13 أغسطس

فراغٌ لا يفارقك

قد تكون شخصاً مرموقاً له اسمه وممتلكاته وحسابه المصرفي وشهرته، وقد تكون في موقع المسؤولية والقوة، لكنك رغم كل هذه الضمانات تعاني من فراغك.

قد لا تكون مدركاً لهذا الفراغ، أو ببساطة لا تريد أن تدركه، لكنه باقٍ مهما حاولت تجنّبه. قد تحاول الهروب منه بطرق ملتوية، وقد تلجأ إلى العنف الشخصي أو الجماعي، أو إلى الممارسات الفردية أو الجماعية، أو المعرفة والتسلية، لكن سواء أكنت نائماً أم مستيقظاً سيبقى الفراغ هناك لا يفارقك.

يمكنك أن تنظر إلى علاقتك بهذا الفراغ وبمخاوفك الناجمة عنه فقط عن طريق إدراك المسالك التي تسلكها للهروب، لكن يجب أن يحصل ذلك بصورة عفوية دون إرادة، وسترى أنك لست مرتبطاً بهذا الفراغ بل منفصل عنه، أنت لست مراقِباً يتعقبه، إنه أنت.

أنت والفراغ واحد، ظاهرة واحدة لا انفصال بينكما، لكنّ خوفك منه وتعاملك معه كخصم قد يجعل أي فعل تتخذه تجاهه يؤدي إلى الوهم حتماً، وعليه يزداد الصراع والبؤس.

عندما تختبر فراغك وتكتشف حقيقته وهي أنك هذا الفراغ، عندها سيزول الخوف المرتبط به ويتلاشى تماماً.

14 أغسطس

نعيش حياتنا آملين بمخرج يضعنا خارج دائرة الخوف

نناقش أمراً يحتاج جلّ اهتمامك، ولا يتطلب موافقتك أو عدمها، لأننا ننظر إلى الحياة بصرامة وموضوعية ووضوح ولا نراعي في نظرتنا مشاعرك أو خيالك أو ما تحب وتكره، هذا التفضيل سببٌ للبؤس الذي نعيشه.

كل ما نفعله هو أننا نتساءل السؤال القديم: «كيف ننهي الخوف؟» الخوف إحدى مشاكلنا الكبيرة، وإذا لم يستطع الإنسان وضع حدّ له فسيعيش في الظلام إلى الأبد.

يعيش الإنسان حياته آملاً بمنفذ ما يخرجه من دائرة الخوف، لا بدّ من وجود مخرج لكن ليس عن طريق وضع آمال وهمية في المستقبل، ولنعد إلى سؤالنا: هل لي كإنسان إنهاء الخوف تماماً؟

ربما لم تأخذ هذا التساؤل في حسبانك من قبل، وربما لم تسأل نفسك سؤالاً كهذا لأنك لا تعرف سبيلاً للخروج من دائرة الخوف، لكن إذا أخذت هذا السؤال على محمل الجدّ وليس بنيّة إيجاد طريقة لإنهاء الخوف إنما لفهمه وإدراك طبيعته وبنيته، فإنك تسلك الطريق الصحيح، وفي اللحظة التي يتحقق فيها الإدراك ستعرف نهاية الخوف، ولن تضطر لفعل شيء حياله.

عندما تدرك ماهية الخوف وتحتك به بصورة مباشرة، ستلحظ أنه ليس منفصلاً عنك، بل قابع في كيانك، ستلاحظ أنك لا تراقبه من الخارج لأنك تراقب نفسك، وعندها ستصبح حرّاً طليقاً منه، ولن

تكون تصرفاتك مجرّد استجابات لمخاوفك إنما أفعال مباشرة تتعامل مع كل شيء على حقيقته دون تشويه أو تحريف.

15 أغسطس

نحاول جاهدين تجاوز الصراع وقهره والتغلب عليه

عندما تشاهد شيئاً وليكن شجرة أو زوجك أو أطفالك أو جارك أو نجوم الليل أو انعكاس الضوء على الماء أو الطائر الذي يحلق في كبد السماء أو غيره، ستجد المراقِب، وهو الرقيب والمفكر والمجرّب والباحث والشيء المُراقَب، ستجد المفكر والفكرة، أي أنّه انقسام على الدوام.

إن عامل الزمن كامن في هذا الانقسام، الذي يشكّل جوهر الصراع، وعندما يحدث صراع يظهر التناقض، حيث المراقِب وما يراقب. هذا تناقض وانفصال، وحيث الانفصال يوجد التناقض ثمّ الصراع، والصراع يعني الحاجة الملحة لتجاوزه وقهره والتغلب عليه أو الهروب منه أو فعل شيء حياله، وهذا نشاط ينطوي على الزمن، وطالما أنّ الانقسام مستمر سيكون عامل الزمن حاضراً لأن إنهاء الصراع يحتاج إلى الزمن، وخلال هذا الزمن سيسود الأسى والألم.

إن إنساناً يفهم ماهية الأسى ويعرف نهايته سيتجاوز هذه الازدواجية بين المفكر والفكر، وبين المجرِّب وموضوع التجربة، ولن يقع الانقسام بين المراقِب وما يراقبه.

إننا نراقب دوماً لكننا لا نراقب بعفوية، إنما نحكم على ما نراقبه ونمنحه اسماً ونقبله أو نرفضه أو نريد تهذيبه أو التحكم به أو تشكيله من جديد؛ كلا المراقِب والمفكِر نتاجُ الفكر، لأنه ينطلق من تفكيره أولاً وليس من نفسه، ولو انطلق من نفسه دون الرجوع إلى تفكيره وذاكرته لن يحدث انفصال بين نفسه أي المراقِب وما يراقبه، ولن يكون تفكيراً بل انتباهاً تاماً وصحوة للذكاء.

16 أغسطس

لن تظهر الحقيقة بجلاء حتى يُرى الزيفُ زيفاً

الفكرُ هو استجابة الذاكرة وهو الكلمة والتجربة وصورة نرسمها في بالنا، الفكر إحساس لكنه منسوج بالألفاظ، وهو عابر ومتغيّر لا يعرف ثباتاً رغم أنه يسعى للديمومة، ولذلك يُنشِئ الفكر المفكرَ الذي يصبح دائماً، وهو يلعب دور الرقيب والموجِه والمتحكم وصاحب الفكر.

هذا الكيان الوهمي الدائم هو نتاج الفكر العابر، وعليه فهو الفكر، ولا يُوجد دون الفكر، وللمفكر خصال لا تنفصل عنه، وعليه يكون المُسيطِر مُسيطَراً عليه، وهو يلعب لعبة مضللة مع نفسه فحسب، ولن تظهر الحقيقة بجلاء حتى يُرى الزيفُ زيفاً.

17 أغسطس

لا تبنِ حول نفسك جداراً منيعاً

«كيف ينصهر المفكر مع أفكاره؟» ليس عن طريق التصرف الناجم عن الإرادة، ولا من خلال ضبط الذات أو أي شكل من أشكال الجهد أو التحكم أو التركيز، أو أية وسيلة أخرى، لأن اللجوء إلى الوسائل لجوءٌ إلى وسيط للوصول إلى النتيجة المبتغاة، وما دام الوسيط موجوداً سيكون الانقسام، ولن يحدث الانصهار إلا في عقل ساكن تماماً دون أن يعمل على ذلك.

سيعرف هذا السكون عندما يضع حداً للفكر، وعندها سيتحرر من الاستجابات الناجمة عن إشراطه.

ستعرف كل مشكلة حلاً لها عندما لا نعود إلى أفكارنا وأحكامنا المسبقة، فهي تهيّج العقل، فكيف يحدث الفهم عندما يتهيّج العقل؟ علينا التخفيف من الجدية بالعفوية الرشيقة، وسنجد الحقيقةَ آتية في وقت لا نتوقعه، لذلك إذا جاز لي القول: كن منفتحاً وحساساً ومدركاً لما يجري من لحظة إلى أخرى، ولا تبنِ حول نفسك جداراً منيعاً، فنعمة الحقيقة تأتي عندما لا يكون العقل منشغلاً بأنشطته وصراعاته الكثيرة.

18 أغسطس

لن تعرف طعم الحرية إلا بالتماس المباشر بكل شيء من حولك

وجود الفراغ من الناحية النفسية يعني مساحة أي حرية، وعندما يكون المرء في تماس مع الأشياء، أي عندما تزول المسافة بينه كمراقب وبين ما يراقبه سيكون في علاقة تامة معه، وعليه سيتحقق الفراغ الإبداعي الشاسع، حيث لا صراع، بل تسود الحرية.

الحرية ليست ردة فعل، إذ لا يمكنك القول: «حسناً أنا حرّ» ففي اللحظة التي تقول فيها أنك حرّ لن تكون حرّاً، لأنك لست في انسجام تام مع ذاتك إنما تراقب نفسك عن عمد وتريد تحريرها من أمر ما ينغص حياتك، وعليه فقد وقعت في فخ ثنائية المراقِب والمُراقَب؛ لقد خلقت مسافة بينك وبينه، وهذه المسافة هي أصل الصراع.

إن فهم مسألة كهذه لا يتطلب توافقاً فكرياً أو نقاشاً أو دراسة أو تحليلاً، إنما يتطلب التماس التام مع كل شيء من حولنا، وعندما نتعامل مع كل موقف وكل لحظة وكل شيء فوراً دون تحليل أو تفكير لن توجد مسافة تفصلنا وتحول بيننا وبين حقيقة الأشياء، وفي هذه المسافة يكمن الألم والمعاناة والرغبة العارمة بالإنجاز والوصول والشهرة.

إن وجود المسافة يعني غياب التماس المباشر مع الأشياء من حولنا، أي انفصالاً بين المراقِب والمُراقَب، ودون غياب الانفصال لن يعرف المرء طعم الحرية.

19 أغسطس

الانفصال بين المراقِب والمُراقَب

يراقب عقلي وحدته، ويتجنبها ويهرب منها بكافة السبل، لكن هل سيحدث انقسام لو لم أهرب منها؟ وهل سيقع انفصال بين عقلي المراقِب وما يراقبه؟ أم ستكون حالاً من الوحدة، وسيكون عقلي على تماس مباشر بهذه الوحدة، وعليه سيعرف فراغاً كبيراً يمنحه حرية التصرّف الفوري دون أن يكون تصرّفه رد فعل على وحدته؟

لن تكون مراقِباً يعرف أن هناك حالة وحدة، ولفهم هذا قد تقول مثلاً: «أنا حسود، وأريد أن أتخلص من الحسد»، إذاً هناك مراقِب يراقب حالة الحسد، ويريد التخلص من الحالة التي يراقبها، لكن أليس المراقِب نفسه هو الشخص الحسود؟ أليس الحسد قطعة منه وصفة من صفاته ومن كيانه؟ أي أن المراقِب هو نفسه الشيء المُراقَب، وعقله أنشأ الحسد، لذلك فهو عاجز عن التصرّف والقيام بفعل ما حيال الحسد.

ما العمل إذاً؟ يراقب عقلي الوحدة، وسيكون المفكر (أي عقلي) مدركاً أنه وحيد لكنه يبقى مع وحدته وفي تماس مباشر معها، فلا يهرب منها أو يبحث عن تفسيرات أو تبريرات لهذه الحال، وعندها لن يقع الانفصال والمسافة بين المراقِب وما يراقبه، وسيسود السلام الداخلي الناجم عن فراغ ولّده انعدام التناقض والسعي والصراع، وأي تحرّك أو سعي أو تدخّل يدمّر هذا الفراغ سيكون للهرب من فهم الحالة التي تخضع للمراقبة، وعندها سيعتمد على الآخر ويتعلّق بالممتلكات وبأي شيء ينسيه نفسه وحقيقته، وسيتفاقم الصراع ولن ينجم عنه إلا الألم والمرارة.

20 أغسطس

لا يمكن خزن الحقيقة في الذاكرة والرجوع إليها عند الحاجة

لن ترى الحقيقة ما دمت تعود إلى تجاربك وخبراتك المتراكمة في الماضي، فالحقيقة ليست شيئاً يتذكره المرء أو يخزّنه ويسجله في ذاكرته ثم يخرجه منها أو يعود إليه عند الحاجة.

لا يمكن جعل الحقيقة تتراكم بأية طريقة، وعلينا أن ندرك أن الرغبة في التجربة تُنشِئ المجرِّب، الذي يركم المعلومات والتجارب ويتذكرها فيما بعد. تفصل هذه الرغبة بين المفكر والفكرة، ويحدث الانقسام والفصل بين المجرّب والتجربة التي يمرّ بها.

تعني معرفة الذات إدراك جميع مسالك رغباتنا ومتطلباتنا، ومعرفة الذات هي بداية التأمل.

21 أغسطس

عندما يغمر الألم كيانك

إذا كنت في تماس مباشر مع شخص أو شيء، مع زوجتك أو أطفالك أو مع السماء أو الغيوم أو أي حقيقة، فإنك ستفقد هذا التماس المباشر في اللحظة التي يتدخل الفكر فيها.

ينبع الفكر من الذاكرة، والذاكرة هي صور نخزّنها، وننظر من خلالها ونحكم على الأمور، وعليه ستكون نظرتنا مشوشة بغبار الماضي، ولن نرى ما أمامنا مباشرة بعفوية.

إنه انفصال بين المراقِب وما يراقبه، وهذا الانفصال يدفع المراقب للرغبة بالمزيد من التجارب، لأنه يريد إشباع نفسه بالأحاسيس، لذلك تراه في سعي محموم ودائم.

إن انعدام الفاصل بين المراقِب وما يراقبه يعني تماساً مباشراً مع كل ما يجري حولنا، وهذا يعني التصرّف الفوري حياله، وما دام هناك المراقِب أو الشخص الباحث عن خبرات، ذلك الكيان الذي يقيّم ويحكم ويستنكر ويوافق فإنه لن يصل إلى تماس مباشر مع الحقائق، ولتبسيط الأمر: عندما تتألم جسدياً، ليس هناك مراقِب يراقب ألمك، لأن الألم في كيانك، وستبادر إلى فعل شيء حياله دون انتظار أو تكويم لهذا الألم.

بما أنك لم تفهم هذا بعمق ولم تلتقطه تماماً ليس من الناحية اللفظية إنما في داخلك؛ أن المراقِب والمراقَب واحد، ستكون حياتك صراعاً وتناقضاً بين رغبات متعارضة، بين «ما يجب أن يكون» و «ما هو واقع الأمر»، ويمكنك فهم ذلك إذا كنت على دراية هل تنظر إلى الأشياء من حولك كمراقِب أم أنك على تماس مباشر معها؟

22 أغسطس

متى نحظى بالفراغ الخلّاق

بدلاً من التساؤل عمّا لا تدركه حواسك لماذا لا تولي كامل اهتمامك ووعيك لواقع الأمور من حولك؟ وعندها ستجد المجهول الذي تبحث عنه أو بالأحرى سيأتي إليك.

إذا فهمت المعلوم ستحظى بتجربة الصمت الاستثنائي الذي يأتي وحده دون سابق إنذار. ذلك الفراغ الخلاق حيث الواقع بحقائقه الجلية، لكن الفراغ والإدراك لا يأتيان لمن يسعى للمكانة أو المنصب أو الجاه أو الشهرة، بل لمن يرى الأمور كما هي، وسيجد أن الواقع الفعلي أمامه، وأن المجهول ليس بعيد المنال إنما هو كامن في حقائق الأمور، فالإجابة عن مسألة ما تكمن في المسألة نفسها، وعلى نفس المنوال تكمن الحقيقة في الواقع الفعلي للأشياء، ولا تُدرك الحقيقة إلا بالتحلي بالفهم والإدراك.

23 أغسطس

واجه الحقيقة

أنا حزين، ومنزعج من الناحية النفسية، ولدي فكرة عن ذلك: عما يجب أن أفعله، وما يجب ألّا أفعله، وكيف ينبغي تغيير هذه الحال. تمنعني تلك الفكرة ووصفة الحل التي أمتلكها عن رؤية حقيقة الأمر، وما أفكاري وحلولي سوى هرب من الحقيقة.

ثمة تصرّف فوري عندما يحدق بك خطر كبير، وعندها لن تفكر ولن تبحث عن صيغة لتتصرف وفقها. لقد أصبح العقل كسولاً ومتبلِّداً بسبب وصفات عقلية تُشكّل وسيلة للهروب من الأفعال عندما يتعلق الأمر بمواجهة الحقائق.

هل لنا أن نواجه الحقيقة دون تشويه أو إقحام أفكارنا؟ على سبيل المثال نحن عنيفون، وتشهد الحروب الضارية على ذلك، لكننا نتحدث عن السلام واللاعنف دون انقطاع، وهكذا فإن اللاعنف مجرّد فكرة يمكن استغلالها سياسياً؛ إنها فكرة وليست حقيقة، لكن الإنسان عاجز عن مواجهة حقيقة عنفه، لذلك ابتكر فكرة مثالية تتحدث عن اللاعنف، وتريحه من التعامل مع الحقيقة.

ما الحاجة إلى الفكرة عن الحقيقة؟ أنا غاضب فما الحاجة إلى فكرة عن الغضب، فالمهم هو الحقيقة الفعلية وهي أنني غاضب. أنا جائع، والحقيقة الفعلية هي أنني جائع، ولا فائدة من الفكرة عن الجوع لأنك ستبحث عمّا ستتناوله. سيتشكل فعل فوري عندما نواجه الحقيقة كما هي، وليس الفكرة عنها أما الفكرة فهي تمنعنا من رؤية الحقيقة، ثم تمنعنا من الفعل.

24 أغسطس

رغبتك في أن تكون فاضلاً لا تعني أنك شخص فاضل

تأتي الفضيلة من خلال فهم حقيقة الأشياء، لكن إرادة الإنسان أن يصبح فاضلاً تنطوي على تأجيل وتستّر على حقيقة الأشياء.

ولذلك عندما تريد أن تصبح فاضلاً لن تعرف الفضيلة لأنك تتجنب الفعل الطبيعي الذي يلي إدراك الحقيقة، وبدلاً من ذلك تلجأ إلى المثل العليا كغطاء لجهلك وانعدام الفضيلة لديك، وتسمي هذا فضيلة، لكن إذا نظرت عن كثب بصورة مباشرة سترى أنه لا وجود للفضيلة في الأمر، رغم إرادتك في أن تصبح فاضلاً، لكن الإرادة نفسها ليست سوى تأجيل لمواجهة الحقيقة.

لا تأتي الفضيلة بالإرادة، ومهما أردت أن تصبح فاضلاً فلن تعرف الفضيلة، لأنها تكمن في فهم كل شيء حولنا كما هو، وفي إدراك حقيقة الأشياء دون مواربة. الفضيلة ضرورية في مجتمع يتحلل بسرعة.

25 أغسطس

عليك أن تحب الموضوع الذي تدرسه

عليك أن تحبّ الموضوع الذي تدرسه، فإذا رغبتَ في فهم طفل ما، عليك أن تحبه وألّا تدين تصرفاته. العب معه وراقب حركاته وراعِ خصوصياته وسلوكياته.

أما إذا أدنتَهُ فحسب، وأردتَ تشكيله بصورة مختلفة أو إلقاءَ اللوم عليه أو تقييمَ تصرفاته، فلن تفهمه؛ وبصورة مشابهة هذا ما نحتاجه لفهم حقيقة الأمور، أي راقب أفكارك ومشاعرك وسلوكك من لحظة إلى أخرى لتتمكن من إدراك الواقع الفعلي.

26 أغسطس

كيف نكون أذكياء فيما نتجنّب الحقيقة كما نتجنّب الطاعون؟

لماذا نحن طموحون؟ لماذا تعترينا رغبة عارمة بالنجاح والشهرة؟ لماذا نكافح من أجل التميّز والتفوق؟ لماذا نبذل الجهد لتأكيد الذات سواء أكان بصورة مباشرة أم من خلال أيديولوجيا ما؟ أليس هذا التأكيد على الذات سبباً رئيساً لنزاعاتنا وصراعاتنا؟ وهل سنهلك إن تخلّينا عن طموحنا الجارف؟ ألا نستطيع النجاة من الناحية الجسدية إذا لم نكن طموحين؟

أليس الطموح دافعاً كامناً فينا لتجنب حقيقتنا؟ أين الذكاء الذي نتغنى به؟ الحقيقة أننا لا نتمتع بذكاء رفيع، وإلا لماذا نحيا في رعب دائم ونتجنب الحقيقة بكافة السبل؟ ما الفائدة من الهرب منها ما دامت ماثلة باستمرار؟

قد نفلح في الهرب لكن الحقيقة ما زالت موجودة، والهرب لن يُؤدي إلا إلى الصراع والبؤس. نحن أيضاً في خشية من الشعور بالوحدة أو الفراغ، وقد نلجأ لأي نشاط يبعدنا عن هذا الشعور، وهذا يولِّد الحزن والعداء.

الصراع ناجم عن إنكار الحقيقة أو الهرب منها، ولا يوجد صراع آخر، ويصبح صراعنا أكثر تعقيداً وأقل إمكانية للحل مع مرور الزمن لأننا لا نواجه الحقيقة. الحقيقة بسيطة ولا تعقيد فيها، إنما التعقيد كامن في سعينا الدؤوب للهروب منها.

27 أغسطس

لا تهرب من استيائك إنما واجهه بشجاعة ورحابة صدر

يبدو أننا مستاؤون من واقع الحال ومن الحقيقة. قد تكون مستاء من النظام الاجتماعي أو من علاقة ما أو من حقيقة ذاتك، من منظرك وأفكارك وطموحاتك وإحباطاتك ومخاوفك التي لا حصر لها، لكنك تظن أنّ ابتعادك عنها وهربك منها سيجيب عن سبب الاستياء.

وهكذا... نبحث دوماً عن وسائل لتغيير واقع الأمور والوصول إلى هدوء البال، وينشغل عقلنا بالطرق والممارسات لينسى استياءه أو يتناساه.

لا نعرف خلفية هذا الاستياء، وهمنا هو البقاء بعيداً عمّا يذكرنا به، والهرب من مخاوفنا وهواجسنا. إن مواجهة الاستياء صعبة للغاية، فعقولنا غير راضية وتفضّل تحوير الحقيقة، وهذا ما يحصل من خلال الإدانة أو التبرير أو المقارنة.

إذا راقبت عقلك سترى أن الأمر عندما يتعلق بمواجهة حقيقة الأمور فإنك تلجأ إلى تقييمها والحكم عليها أو إدانتها أو مقارنتها بما يجب أن تكون عليه أو تبحث عن مبررات وما إلى ذلك، وعليه تدفع بمسبب الاضطراب والألم والقلق جانباً لتتفادى مواجهة الحقيقة.

28 أغسطس

لن تتوقف المعاناة إلا بقبول الحقيقة

نكافح من أجل العيش، وعلينا فهم هذه المسألة. إذا استطعنا فهم أهمية الجهد سنتمكن من ترجمة الفهم إلى فعل في الحياة اليومية.

يعني بذل هذا القدر من الجهد نضالاً لتغيير واقع الأمور إلى ما هو مخالف للواقع أو إلى ما يجب أن يكون عليه الواقع في نظرنا. وهذا هرب مما نحن فيه، فنحن لا نقبل الحقيقة ونريد تحويلها أو تعديلها، أما الشخص القانع مرتاحُ البال فيفهم حقيقة الأمور ويعرفها حقّ معرفة، ويمنح الأشياء الأهمية التي تستحقها فحسب.

لا تمنحنا الممتلكات رضا حقيقياً عن الذات، وهذا الاطمئنان لا يأتي إلا بفهم أهمية الحقيقة. يمكن فهم حقيقة كل شيء في حالة الإدراك المستتر، الذي لا يتطلب إرادة أو تفكيراً، وهذا الإدراك سبيلنا لإنهاء الصراع، لا أتحدث هنا عن الصراع الجسدي مع شؤون الحياة وأعمالها، إنما أقصد الصراع النفسي، فالمشاكل والصراعات النفسية تطغى على الصراعات الجسدية، ويمكن بناء بنية اجتماعية بتنظيم دقيق، لكنها ستنهار ما دام عدم فهم الكفاح والظلام يخيّم على النفس.

الجهدُ إلهاءٌ عن حقيقة الأشياء، ولن تتوقف المعاناة إلا بقبول الحقيقة، ولن نقبل الحقيقة ونحن نرغب بتحويرها أو تعديلها. إن الكفاح مؤشر على الدمار، وسيظل موجوداً ما دامت الرغبة في تغيير الحقائق موجودة.

29 أغسطس

لا يمكن أن تنشد راحة البال بالشقاء والكفاح والاضطراب

لا غنى عن الحقيقة مهما كانت فظيعة، ولا فائدة تُرجى من التهرب منها لأنها ستبقى هناك. فإن كنت مستاء فلا تكبح استياءك ولا تهرب منه، إنما افهمه لتصل إلى الرضا والاطمئنان.

إن راحة البال ليست حالاً ينتجها نظام فكري معيّن، لكنّها تتحقق بفهم الحقيقة وإدراكها، ولا يمكن أن تنشد راحة البال لأنها لا تأتي بالسعي والكفاح والاضطراب، وكلما كافحت من أجلها ابتعدت عنك أكثر.
يحاول العقل قلب الحقائق إلى ما يناسبه من خلال التبرير والمقارنة والأحكام المسبقة، آملاً في السلام والهدوء والابتعاد عن الاضطراب، لكن عندما يشعر العقل بالانزعاج بسبب الظروف الاجتماعية والفقر والجوع وتدهور الحال والبؤس المريع، وعندما يرى كل ذلك يحاول تحوير الواقع والهرب منه بأية طريقة.
أما العقل القادر على النظر إلى الحقائق من حوله دون مقارنة أو تقييم أو رغبة بتغييرها، فسيجد نوعاً من الرضا والاطمئنان يخيّمان على النفس دون أن يكونا من نتاج العقل، لأن القناعة الناتجة عن العقل مجرّدُ هروب من الحقيقة، وهي عقيمة لا طائل منها، حتى أنها تولد ميتة. لكن هناك قناعة ليست من نتاج العقل، تظهر في حيز الوجود عند فهم واقع الأشياء وحقيقتها، وفي هذا الفهم وتلك القناعة ثورةٌ نفسية عميقة تؤثر بالإيجاب على المجتمع والعلاقات الفردية.

30 أغسطس

السخط ضروري في حياتنا

قد أسخط وأنا طالب، وما أن أتخرج من الكلية وأجد وظيفة جيدة حتى يتلاشى السخط، وبالمثل قد أشقى لتأمين قوت عائلتي لكنني عندما أجد طريقة لكسب رزقي وتأمين قوت عائلتي... أرتاح وأطمئن.
إن السخط ضروري في حياتنا، وعلينا فهمه من البداية حتى النهاية، فالعقل يسعى لإخماد السخط وتخديره بأي طريقة سواء عن طريق الفضائل أو المثاليات أو الأفكار أو الأفعال، ويُنشئ روتيناً للهرب منه ويعلق فيه.
هذا ما يفعله العقل، لكن المسألة ليست في تهدئة السخط إنما في كيفية إبقائه حياً وحيوياً، وهذا لا نجده في المنظومات العقائدية السياسية منها والفكرية، التي تريد تهدئة العقل لإبعاد السخط واحتوائه بشكل من أشكال الرضا... أليس الاستياء ضرورياً للوصول إلى الصحيح؟

31 أغسطس

الحل بالثورة النفسية

إننا في صراع محتدم مع بعضنا البعض، وعالمنا يتعرّض للتدمير، فالأزمات متلاحقة وما إن تهدأ حرب حتى تندلع أخرى، فترى المجاعات والبؤس والفقر الشديد، وعلى الضفة الأخرى يتسربل فاحشو الثراء في جاههم.

إن حل هذه المشاكل لا يكون من خلال نظام فكري جديد أو ثورة اقتصادية حديثة، إنما يتجلّى بفهم الحقائق، فيفجّر ثورة نفسية أبعد مدى من ثورة الأفكار، وهذه الثورة ضرورية للغاية لإيجاد ثقافة مختلفة ومجتمع جديد وعلاقة مختلفة بين الإنسان وأخيه الإنسان.

سبتمبر

لست أمل العالم

1 سبتمبر

ضاعت المشاعر واختل التوازن في سبيل تحصيل كفاءة فكرية

طوّر معظمنا قدرات فكرية، أو ما يُدعى قدرات فكرية لكنها ليست قدرات على الإطلاق، إذ نقرأ العديد من الكتب، ونحشو رؤوسنا بأقوال الآخرين ونظرياتهم وأفكارهم، ونعتقد أننا مثقفون إن حفظنا الكثير من الاقتباسات لمؤلفين معروفين، وربطنا بين مؤلفاتهم وشرحنا أفكارهم، لكن قلّة منّا مَن يتمتع بمفهوم فكري أصيل، لقد ضاعت المشاعر في سبيل الفكر، واختلّ التوازن في حياتنا لكي نحصّل أعلى قدر من الكفاءة الفكرية، وكان هدفنا منها الحكم بموضوعية على الأمور ورؤيتها كما هي، لا مجرّد امتلاك الكثير من الآراء حول النظريات والرموز، إنما أراد الإنسان الذي رفع شأن الفكر أن يميّز الحقيقي من الزائف، وهذه إحدى الأمور التي تؤرقنا كما أظن، وتتلخص في عدم قدرتنا على رؤية حقيقة الأشياء ليس خارجياً فحسب إنما داخل النفس أيضاً، وقلة منّا يهتمّون بحياتهم الداخلية ويعرفون بوجودها أساساً.

2 سبتمبر

عندما يصبح العقل عدو نفسه!

إن العقل التنافسي الذي يكافح للمكانة، ويعتمد على المقارنة سبيلاً لشحذ الهمم، غير قادر على اكتشاف الحقيقة. إن الإدراك العميق يعني التوازن بين الفكر والشعور، وهذا أساسي في عملية اكتشاف الذات، أن يكون المرء نفسه أمرٌ يطلق طاقاته ويحرره من سعيه المحموم للكسب، ومن الحياة المعقدة للعقل التي لا تعرف الإشباع إلا بالإدمان على الفضول المدمِّر والتأويلات والقدرة المعرفية المجرّدة والقيل والقال وهلم جرّاً، وهذه العوائق تمنع بساطة الحياة.

صحيح أن التخصص يجعل العقل ثاقباً وهو وسيلة لتركيز التفكير، لكنه يهمل الشعور ويغلب الفكر ولا يحقق التوازن بين المشاعر والأفكار، ولا يجعلها حقيقة واقعة.

لقد أصبح التحرر من التشتت أصعب لأننا نعوز فهماً تاماً لعملية التفكير والشعور، والعقل الذي نعتمد عليه للتحرر من التشتت هو نفسه مسبب له.

إننا أسرى نقصنا وفضولنا وقوالبنا، وللعقل قدرةٌ على إنشاء العائق تلو العائق، وهو يتعلق بأوهام تمنعه من إدراك الحقيقة، وهكذا يقع العقل ضحية التشتت، ويصبح عدو نفسه، لذلك لا بديل عن فهم طاقة العقل، فهو مَن ينشئ قوالبه وأوهامه، وبهذا الفهم قد يتحرر من التشتت الذي يعاني منه، وهذا لن يحدث إذا لم يكن العقل هادئاً صامتاً.

3 سبتمبر

وحدة العقل والقلب

لا يؤدي تدريب الفكر إلى الذكاء، إنما يتجلّى الذكاء عندما يتصرف المرء بانسجام تام من الناحتين الفكرية والشعورية.

ثمة فرق كبير بين القدرة الفكرية والذكاء، فالقدرة الفكرية تعني إعمال الفكر دون عواطف، وعندما يخضع الفكر للتدريب في اتجاه معيّن قد يتمتع المرء بفكر عظيم، لكن هذا لا يعني أنّ ذكاءه بنفس القدر، لأن الذكاء يشمل القدرة الكامنة على الشعور كما التفكير، ويتطلب ممارسة الشعور والفكر على قدم المساواة بصورة مكثفة ومنسجمة.

يطوّر التعليم الحديث الفكر، ويقدّم المزيد من التفسيرات والنظريات عن الحياة لكن دون تناغم وجداني، ولهذا نحصد عقولاً ماكرة تتهرب من الصراع، ونحن راضون عن تفسيرات العلماء والفلاسفة، والعقل أو الفكر راضٍ عن تفسيرات لا حصر لها، لكن الذكاء يرفضها، لأنّه ينطوي على الفهم، وليفهم المرء لا بدَّ من وحدة تامة للعقل والقلب ولا بدَّ أن يعملا ككتلة واحدة.

4 سبتمبر

الفكر الذي يحسب حساب كل شيء يُفسِد الشعور

هناك العقل، وهناك الشعور النقي وهو شعور خالص بمحبة أمر ما، حيث تكون العواطف عظيمة وكريمة.

ينشغل الفكر بالتحليل والحساب والموازنة، فيرجح هذا على ذاك، ويسأل سؤاله المعهود: «هل يستحق هذا العناء؟ وما فائدته لي؟» ومن ناحية أخرى هناك الشعور النقي، وهو شعور استثنائي بالسماء وبجارك وبزوجك وأولادك والإحساس بالعالم وبجمال شجرة وهلم جرا..

والفكر الذي يحسب حساب كل شيء يُفسِد الشعور، وعندما يتمازج هذان العنصران تكون النتيجة متواضعة للغاية، وهذا ما يفعله معظمنا، فحياتنا متواضعة لأننا نحسب على الدوام، نسأل أنفسنا هل يستحق الأمر العناء؟ هل من فائدة ترجى منه؟ وهذا لا نجده في عالم المال فحسب إنما في العالم الروحي أيضاً، وحتى فيما يخصُّ الجانب الروحي تجد من يسأل: «هل أرتاح إذا تصرفت على هذا النحو أو ذاك؟»

5 سبتمبر

بإمكاننا العيش بسعادة على هذه الأرض الواسعة التي تكفي الجميع

إننا لا نكترث بالكون الاستثنائي الذي نعيش فيه، ولا نرى الجمال الكامن فيه على الإطلاق. لا نرى الوريقة المتطايرة مع النسيم، ولا نراقب الأعشاب الندية ولا نلمسها ولا نتحسس طراوتها، وهذا ليس كلاماً شاعرياً ولا أقصد إثارة حال وجدانية أو عاطفية تجاه عالمنا، إنما أقول أنّ الشعور العميق نحو الحياة ضروري، وعلينا ألا نقع ضحية التداعيات الفكرية والمناقشات العقيمة والتحليلات العميقة، وألا نلجأ إلى أفكار الآخرين عن العالم فنقتبس منها وألا نستخف بأي قول أو فكرة أو فعل أو جمال ونقول أنها فكرة معادة أو أنه منظر مألوف.

الفكر ليس الطريق الصحيح، ولن يحل مشاكلنا؛ صحيح أنه يمنطق الأمور بالنقاش والتحليل واستخلاص النتائج لكنه يبقى محدوداً، فهو نتيجة إشراطنا في النهاية، أما الحساسية صوب كل شيء فلا تعرف إشراطاً، إنما تُخرِجنا من المخاوف والقلق.

إن عقلاً ليس حساساً تجاه الجبل وعمود التلغراف والمصباح والأصوات والابتسامة وكل شيء هو عقل عاجز عن إدراك الحقيقة.

نقضي أيامنا وأعوام حياتنا في تنمية الفكر والجدال والنقاش والكفاح لنيل مكانة ما، ونغفل أننا نعيش على هذه الأرض الغنية ولا أقصد بلاداً بعينها، لأن الأرض لنا، لك ولي، وهذا ليس هراء عاطفياً بل حقيقةً، لكننا قسّمناها بسبب تفاهتنا وضيق تفكيرنا لنحصل على الأمان والوظائف والأموال، هذه لعبة سياسية بجدارة احتال بها السياسيون في جميع أنحاء العالم، أفقدتنا إنسانيتنا، وأنستنا أننا نستطيع العيش بسعادة على هذه الأرض الواسعة التي تكفي الجميع.

6 سبتمبر

وميض الفهم: تأتي الحقيقة عندما لا تتوقع مجيئها

لا أعرف إن لاحظت أنّ الفهم يتحقق عندما يهدأ العقل حقاً، ولو لثانية واحدة. وعندما يغيب التعبير اللفظي للأفكار يومض بريق الفهم، إنها تجربة ما يحدث معنا ويدور من حولنا.

جرّب هذه الحال وستحظى بوميض الفهم، وستعرف سرعة استثنائية للبصيرة، لكن ذلك لا يحدث إلا في عقل هادئ للغاية، في غياب الفكر الذي يُثقل العقل بضجيج أفكاره، لذلك لن نفهم شيئاً -سواء تعلق بطفلك أو زوجك أو جارك أو بحقيقة ما- أقول لن نفهمه بدون عقل هادئ للغاية؛ لكنْ عليك ألّا تنشد السكون لأنّ سعيك للحصول على عقل هادئ لن يجعله هادئاً على الإطلاق، بل سيشغله بالأفكار والطرق التي تؤدي إلى الهدوء، ولن يكون عقلاً حيّاً بل ميتاً لأنه يحجب العيش بحرية، ولأنّه عالق في ذكريات الماضي.

الأمر بسيط: اهتمامُك بأمر يوصلك إلى فهمه، لذلك كلما كان عقلك أبسط وأوضح وأهدأ تمتّع بحرية أكبر، وعندها لن يكترث بالألفاظ والكلمات التي يصيغ منها أفكاره، فالفكر في النهاية كلمات، والعقل ينظر إلى كل شيء عبر شاشة الكلمات التي جمعها في الذاكرة، فتدخلت في كل مكان، تجدها بين الفعل ورد الفعل، بدلاً من أن يكون سلوكاً تلقائياً وعفوياً، ونسمي هذا إعمال الفكر، لكنه مجرّد لغو وألفاظ لا تمت للحقيقة بصلة، فالحقيقة في الفعل والعلاقة، وهي ليست مجرّدة بل حقيقة فعلية.

تأتي الحقيقة مسرعة، ومن يتوقّف ليفكر فيها سيفقد أثرها، إنها ليست مجرّدة، وسرعتها كبيرة، لا يستطيع العقل التقاطها. إنها أشبه بلص يستغلُّ ساعات الظلام، فيأتي مسرعاً عندما لا تتوقع مجيئه!

7 سبتمبر

لن تعرف العفوية إلا عندما ترفع الحماية عن الفكر

يمكنك أن تعرف نفسك فقط عندما لا تفكر فيها، عندما لا تحسب حساباً لكل شيء ولا تفكر في حمايتها، ولا تراقبها باستمرار لتوجهها وتُخضِعها وتتحكم بها. قد تعرف نفسك عندما لا تريد ذلك، ودون تصوّرات مسبقة، في عقل منفتح وغير مستعد للقاء المجهول، أما عقلك المستعد فسيدفعك لتتعامل مع المجهول من ذاكرتك وتحيله إلى معلوم.

لن تعرف نفسك إذا حضّرت تعاريف جاهزة عنها، فقد تقول مثلاً: أنا كتلة من المؤثرات الاجتماعية أو مجموعة معيّنة من الصفات. إذا تبنّيتَ تصوّراً مسبقاً عن نفسك فلن تفهمها، ولن تفهم المجهول، ولن تلتقط الأشياء بعفوية.

لن تعرف العفوية، وهي لن تأتي إليك إلا عندما ترفع الحماية عن الفكر، عندما يتحرر العقل من خشيته وخوفه على نفسه. وعندما يحرر الفكر نفسه سترى الجديد بعفوية وستلتقي بالمجهول... بما لا يخضع للحساب حيث الإبداع الذي يتجلى بالحب، وحيث لا دور لعملية الفكر والتحكم والتوجيه.

راقب حالاتك الشعورية، وسترى أن لحظات الفرح العظيمة والنشوة الرائعة تأتي على حين غرّة من غير حساب أو تحضير.

8 سبتمبر

لا تنظر بمنظار التجارب الماضية التي لم يكتب لها الاكتمال

ماذا نعني بالفكر؟ لا شك أنه نتيجة لاستجابة عصبية أو نفسية، وعملياً هو استجابة فورية للأحاسيس نتيجة استثارتها، أو أنه استجابة نفسية، أي استجابة للذاكرة المخزنة.

هناك استجابة فورية للأعصاب نتيجة الإحساس، واستجابة نفسية للذاكرة المخزنة، التي تنطوي على مؤثرات العرق والمجموعة البشرية والعائلة والتقاليد وهلم جرّاً، وهذا ما ندعوه فكراً، وعليه فإن عمليةَ الفكر استجابةٌ للذاكرة.

إذا غابت الذاكرة تلاشت الأفكار، واستجابة الذاكرة لتجربة بعينها تُشغّل عملية الفكر برمتها. فما هي الذاكرة؟ إذا راقبت ذاكرتك وكيفية جمعك لها، ستلاحظ أنها قد تكون ذاكرة فعلية وتقنية، تجمع المعلومات وتخزّن العلاقات الهندسية والرياضية والفيزيائية وغيرها... وجميعها معلومات ناقصة، وتجارب لا نهاية لها ولا كمال فيها، راقب ذاكرتك وسترى ذلك!

عندما تكمل تجربة ما وتنهيها، لن تجد ذاكرة لهذه التجربة ولا بقايا نفسية لها، لقد انتهت وطويتَ صفحتها؛ ستترسّب بقاياها فقط عندما لا تنتهي التجربة، وعندما لا تكون قد فُهِمت تماماً، لذلك نسعى إلى إتمامها من خلال مشاهداتنا وتحليلاتنا ودراساتنا، وبدلاً من رؤية الجديد بما يحمله من مجهول ننظر إليه بمنظار تجارب ماضية لم تكتمل، ونسعى إلى ترميم المشهد المنقوص في ذاكرتنا من خلال إقحامها فيما نراه من جديد، ولذلك تأتي استجاباتنا للتجربة مشروطة بما خزّناه في الذاكرة، وعليه فهي محدودة على الدوام.

9 سبتمبر

في لحظة اعترافك بالماضي أنت تعترف بالمستقبل

إذا راقبت بعناية ستلاحظ وجود فاصل بين أي فكرتين، قد يكون جزءاً صغيراً من الثانية، لكنه فاصل له أهميته في حركة تأرجح رقاص الساعة للخلف وللأمام.

ترى حقيقة أن تفكيرك مشروط بالماضي الذي يعاد إسقاطه على المستقبل، وفي لحظة اعترافك بالماضي أنت تعترف بالمستقبل، لأنه لا وجود لحالتين مثل الماضي والمستقبل إنها حال واحدة تشمل كلاً من الوعي واللاواعي؛ الماضي الجماعي والماضي الفردي.

ينجم عن الماضي الجماعي والفردي استجابات محددة عندما يستجيب للحاضر، وهذه الاستجابات تُشكّل الوعي الفردي، ولذلك فالوعي هو الماضي وهذه هي الخلفية الكاملة لوجودنا.

في لحظة امتلاكك ماضياً سيكون لديك مستقبل حتماً، لأن المستقبل استمرارية للماضي المعدّل، لكنه ما زال ماضياً، لذلك تكمن مشكلتنا في كيفية إحداث تحوّل في عملية العودة إلى الماضي دون أن ننشئ إشراطاً آخر وماضياً آخر.

10 سبتمبر

يؤدي التكرار إلى اللامبالاة

يتأمّل المفكر في أفكاره من خلال العادة والتكرار والنسخ، فيهوي إلى الجهل والحزن، أليست العادة سببَ اللامبالاة؟

يُنشِئ الإدراكُ النظامَ لكنه لا يُنشِئ عادة، فالتكرار يؤدي إلى اللامبالاة، ومعظمنا لا يبالي بما يجري حوله لأنهم لا يريدون أن يفكروا، فالنظر فيها مؤلم لهم ويؤدي إلى اضطراب بنيتهم الهشة، وقد يدفعهم إلى التصرف بخلاف النمط المعتاد في محيطهم، الذي يتمسكون به.

قد يؤدي التفكير والشعور بصورة مكثفة وإدراك ما حولنا من غير خيار مسبق إلى الغوص في أعماق مجهولة، لكنّ العقل لا يحتمل المجهول، وينتفض ثائراً عليه، لذلك ينتقل مما يعرفه إلى ما يعرفه، ومن عادة إلى أخرى، ومن نمط إلى آخر.

عقل كهذا لن يتخلى عن مجال معرفته لسبر أغوار المجهول، وعند معرفة صاحب هذا العقل بآلام الفكر، سيصبح لامبالياً بتكرار ما يعرفه والتمسك بالعادة؛ وبما أنه يخشى التفكير، سينشئ أنماطاً تقوم على اللامبالاة، ولأنه خائف ستنطلق أفكاره من الخوف، ثم سينظر في أفعاله ويحاول تغييرها.

يخشى المفكر من أفعاله، وحيث أن الفعل يعبّر عن الفاعل، فالمفكّر يخشى من نفسه. المفكر هنا هو الخوف ذاته، ففي حالتنا المفكّرُ سببُ الجهل والأسى، وقد يُقسِّم المفكر نفسه بين العديد من فئات الفكر، لكن الفكر ما يزال المفكر، وسيبقى المفكر وجهوده المبذولة سببَ الصراع والاضطراب.

11 سبتمبر

الرسام هو لوحته

أليس من الضروري أن نفهم المفكر والفاعل والعامل بما أن فكره وفعله وعمله لا ينفصل عنه؟ المفكر هو الفكر، والفاعل هو الفعل، والعامل هو العمل.

يكشف المفكر عن نفسه من خلال فكره، وهو يخلق بؤسه وجهله وصراعه بأفعاله، ولنأخذ الرسام مثلاً، فهو يرسم لوحة تعبّر عن السعادة العابرة أو الحزن أو الاضطراب، فلماذا يُنتِج هذه الصورة المؤلمة؟

هذه مسألة يجب دراستها وفهمها وحلها. لماذا يخرج المفكر بأفكاره هذه؟ ومن أين تنبع أفعاله؟ هذا سؤال صعب نحاول الإجابة عنه منذ أمد، أليس كذلك؟

سيتوقف الصراع إذا تمكن المفكر من تجاوز نفسه، لكنه لن يتجاوزها إن لم يعرفها حق معرفة. إن المعلوم والمفهوم والمنجَز والمكتمل لا يعيد نفسه. وحده التكرار يمنح المفكر استمراريته.

12 سبتمبر

تفكيرك مشروط بظروفك وبالبيئة التي ترعرعت فيها

نعيش في حالة تناقض دائم. نتحدث عن السلام فيما نُعدُّ العدّة للحرب، ونتكلم عن اللاعنف بينما يتأجج العنف في نفوسنا، ندعو إلى صلاح النفس لكننا فاسدون، ونتحدث عن الحب ونفوسنا يُلهِبها الطموح والتنافس والسعي المحموم؛ إننا في تناقض كبير، والأفعال الناجمة عن التناقض لا تقود إلا إلى الإحباط والمزيد من التناقض...

الأفكار ليست كاملةً بل جزئية، لأن الفكر استجابة للذاكرة، والذاكرة جزئية على الدوام لأنّها نتاج التجربة، أي أن الفكر استجابةٌ لعقل مشروط بالتجربة؛ لذلك لا يحلّ الفكر كثيراً من مشكلاتنا، ومنها التناقض المريع الذي نعيشه.

ربما تحاول إعمال المنطق السليم في مشكلاتك الكثيرة، لكن إذا راقبت عقلك سترى تفكيرَك مشروطاً بظروفك، وبالبيئة التي ترعرعت فيها، وبالطعام الذي تناولته، وبالمناخ الذي تعيش فيه، وبالصحيفة التي تقرؤها، وبالضغوط التي تؤثر في حياتك اليومية.

لذلك يجب أن نفهم بوضوح أن تفكيرنا استجابةٌ للذاكرة، والذاكرة مليئة بالمعرفة، والمعرفة غير مكتملة، أي أن كل تفكير بُني على المعرفة هو تفكير محدود وجزئي وغير حرّ.

الفكر ليس حرّاً، لكننا نستطيع البدء في اكتشاف حرية بعيدة عن عملية التفكير، حيث يكون العقل مدركاً لجميع الصراعات المؤثرة فيه.

13 سبتمبر

هل يأتي الفعل أولاً أم الفاعل؟

يشعر القرد على الشجرة بالجوع، ثم يرغب في تناول فاكهة أو جوز هند. يأتي الفعل أولاً، ومن ثم الفكرة التي خزنتها سابقاً.

ولنضع ما سبق في سياق مختلف: هل يأتي الفعل أولاً أم الفاعل؟ هل هناك فاعل دون فعل؟ هذا سؤال نطرحه على أنفسنا دوماً: من يرى أولاً؟ هل هو المفكر بصرف النظر عن أفكاره، أو المراقب بصرف النظر عمّا يراقبه، أو المجرِّب بصرف النظر عن التجربة، أو الفاعل بصرف النظر عن الفعل؟

إذا تفحصت العملية بعناية فائقة بكل دقة وذكاء، ستجد الفعل أولاً، والفعل إذا اقترن بغاية ما خلق الفاعل.

إذا وُجدت غاية من الفعل، فإن تحقيقها سيوجد الفاعل. إذا فكرت بوضوح تام دون تحيّز أو امتثال لنمط ما، ودون محاولة إقناع أحدهم، ودون وجود غاية في الأفق من تفكيرك لن تلقى للمفكر وجوداً في التفكير، لا وجود سوى للتفكير، لأنك عندما تبحث عن غاية من خلال تفكيرك ستحتل نفسك أي الذات المفكرة الأهمية القصوى وليس الفكر بحد ذاته.

إذا جاء المفكر أولاً، يكون المفكر أهم من الفكر، وجميع الفلسفات والعادات ونشاطات الحضارة الحالية تقوم على هذا الافتراض؛ لكن إذا جاء الفكر أولاً، عندها يكون الفكر أهم من المفكر.

14 سبتمبر

سبب المعاناة والعبودية وغياب الحرية والكرامة الإنسانية

هناك إدراك واحد في نظري؛ وهو رؤية صحة الأمر أو زيفه على الفور. إن الإدراك الفوري للصحيح أو الخاطئ عامل جوهري لا يعتمد على الفكر، لأن الفكر يحلل ويعلل بناء على مَكره ومعرفته والتزاماته.

لا شك أن هذا يحصل معك في بعض الأحيان، حين ترى حقيقة ما على الفور، غير مبنية على تحليل أو رأي أو معرفة مسبقة؛ إنه الإدراك: رؤية الحقيقة فوراً دون تحليل أو منطق وغيرها مما يلجأ إليه الفكر ليؤجل الإدراك، هذا يختلف تماماً عن الحدس، تلك الكلمة التي نستخدمها ببراعة وسهولة...

هناك إدراك مباشر من منظوري، لا يخضع للتحليل والحساب. يجب أن تمتلك القدرة على التحليل وتتمتعَ بعقل جيد وذكاء حاد لتزن الأمور، لكن العقل المحدود بالمنطق والتحليل يعجز عن إدراك الحقيقة.

إذا كنت تتواصل مع نفسك بصورة مباشرة، وإذا كنت تتمتع بإدراك فوري، ستعرف سبب الانتماء والمعاناة والعبودية وغياب الحرية والكرامة الإنسانية، وعندما تدرك هذا على الفور ستكون حرّاً، ولن تبذل أي جهد لتتحرّر، لذلك أقول إنّ الإدراك ضروري جداً.

15 سبتمبر

جمع المعارف المجرّدة يمنع الفهم الأوسع للذات

لا يأتي الفهم الأساسي للذات من خلال المعرفة أو مراكمة التجارب والخبرات في الذاكرة. إن فهم الذات لحظيٌّ، يحدث بين لحظة وأخرى، أما إذا اكتفينا بجمع المعرفة فسنمنع معرفة الفهم الأوسع للذات. وتصبح المعرفة والتجارب المتراكمة مركزاً ينطلق منه الفكر في تعامله مع ما حوله، وهذا يمنعنا من رؤية الجديد.

16 سبتمبر

التحرر من ظلال الماضي التي تخيّم على الحاضر

لنفترض أنك لم تقرأ كتاباً من قبل، أياً كان نوعه أو صنفه روحياً أم نفسياً، لا تعاليم لديك ولا أشخاص تقتدي بهم، وتريد العثور على معنى وأهمية الحياة، سيتوجب عليك أن تبدأ من الصفر، وأول ما تفعله هو فهم عملية تفكيرك برمتها، ولن تعكس نفسك وأفكارك على المستقبل، ولن تبتدع ملجأ وهمياً يسرّك... سيكون هذا صبيانياً للغاية.

وهكذا، افهم أولاً عملية تفكيرك، إنها الطريقة الوحيدة لاكتشاف شيء جديد، وما سواها يحجب عنك رؤية الجديد وإدراكه، فالتعليم والمعرفة يعيقان ملاقاة الجديد وعيش اللحظة بكثافتها، وأنا لا أقصد المعرفة التقنية كمعرفة قيادة السيارة أو تشغيل آلة، إنما المعارف والتجارب المخزنة في ذاكرتنا، وعندما لا نخزّنها في ذاكرتنا سنشعر بسعادة إبداعية لا تجلبها المعرفة والتعلم.

أن تكون مبدعاً بالمعنى الحقيقي للكلمة هو أن تتحرر من الماضي من لحظة إلى أخرى، لأن الماضي يخيّم على الحاضر بظله باستمرار. إن المعرفة متشبثة بالمعلومات وتجارب الآخرين وأقوالهم، ومحاولة مقاربة أفعالك بها؛ لكنّ اكتشاف أمر جديد يتطلب البدء بمفردك. ابدأ برحلتك مجرّداً من المعرفة وإلا فستبني خبراتك عليها، وما التجارب والخبرات سوى إسقاط لذاتك في كل ما تراه، وعليه لن ترى الجديد، ولن تعرف الحقيقي.

17 سبتمبر

المعرفة محدودة أما الحكمة فغير محدودة

نفتقد الحب في بحثنا عن المعرفة، وفي رغبتنا بالتملّك والاستحواذ. إننا نكبح إحساسنا بالجمال وحساسيتنا تجاه الوحشية، لقد أصبحنا متخصصين أكثر ونهتمّ بالجزئيات أكثر مما نهتم بالصورة الكاملة.

لا يمكن استبدال المعرفة بالحكمة، ولا يمكن للتفسيرات أو الحقائق أن تحرر الإنسان من المعاناة. المعرفة ضرورية، وللعلم أهميته ومكانته، لكن إذا خنقت المعرفة عقولنا وقلوبنا وضعنا تبريرات لأسباب المعاناة، وأصبحت حياتنا عديمة الجدوى وبلا معنى...

صحيح أن المعلومات ومعرفة الحقائق في ازدياد لكنها محدودة بطبيعتها، أما الحكمة فغير محدودة، بل تتضمن المعرفة وطريقة التصرّف، لكننا نمسك غصناً ونظنه الشجرة كلها.

لن ندرك البهجة الكامنة في الكلية من خلال معرفة جزء، ولن يصل الفكر إلى الكلية لأنه جزء فقط.

لقد فصلنا الفكر عن الشعور، وطوّرناه على حساب الشعور، وصرنا أشبه بكائن بثلاث أرجل لكنّ رِجلاً أطول بكثير من الرجلين الأخريين، أي يعوزنا التوازن، وكل ما يركّز عليه تعليمنا هو الفكر، أن يكون حاداً وماكراً وشرهاً، وهكذا فهو يلعب الدور الأهم في حياتنا.

إن الذكاء أعظم بكثير من الفكر، لأنه ينطوي على تكامل العقل والمحبة، لكن لا ذكاء إلا بمعرفة الذات والفهم العميق لها.

18 سبتمبر

تبدأ الوضاعة عندما يتدخل الفكر في مجال الشعور

لا أعرف إن سبق ونظرت في طبيعة الفكر. لا بأس بالفكر وأنشطته حتى مستوى معيّن، لكن عندما يتدخّل الفكر في مجال الشعور الخالص تبدأ الوضاعة.

إن معرفة وظيفة الفكر وإدراك الشعور النقي دون السماح لهما بالاختلاط وتدمير بعضها البعض أمرٌ يتطلب إدراكاً واضحاً للغاية.

وظيفة الفكر الاستفسار والتحليل والبحث، هذا ما يفعله على الدوام، لكننا نريد أن نكون آمنين داخلياً ونفسياً لأننا خائفون وقلقون على الحياة، وقد وصلنا إلى استنتاجات نتشبث ونلتزم بها، كما أننا ننتقل من التزام إلى آخر، لذلك أقول أن عقلاً وفكراً كهذين، عبيد الاستنتاجات التي وصل إليها، قد توقفا عن التفكير والبحث والاستقصاء.

19 سبتمبر

الشعور النقي الذي أفسده المجتمع

يلعب العقل دوراً هائلاً في حياتنا، وتحضّنا الصحف والمجلات وكل ما يصدر عنّا على تبني المنطق العقلاني؛ لست ضد العقل، على العكس، على المرء أن يفكّر بوضوح شديد، لكن إذا راقبت وجدتَ أن الفكر يحلل كل شيء على الدوام، ولا يستثني شيئاً من تحليله، حتى أننا تعلمنا عملية تحليل أنفسنا!

وعليه، هناك الفكر مع قدرته على الاستقصاء والتحليل والتعليل والوصول إلى نتائج، وهناك الشعور... الشعور النقي الذي يتعرض للمقاطعة على الدوام، ويخضع للتلوين من قبل الفكر، وعندما يتدخل الفكر في مجال الشعور النقي، سيُنتج عقلاً متواضعاً.

لدينا الفكر بقدرته على التقييم والحكم على الأمور بناء على ما يحب ويكره، وبناء على إشراطه وتجاربه ومعارفه، هذا من جهة، ولدينا الشعور الذي أفسده المجتمع والخوف من جهة أخرى، فهل سيكشف هذان الأمران عمّا هو صحيح؟ أم أن هناك الإدراك فحسب؟

20 سبتمبر

التعلّم هو أن تتعلم عن نفسك من لحظة إلى أخرى

أين التعلّم عندما نجمع المعارف ونحشدها في الذاكرة؟ هل هذا تعلّم؟ قد يتعلم الطالب الرياضيات ويجمع القوانين والمعارف ذات الصلة بدراسته ليستخدمها في الجانب العملي، لكن هذا ليس تعلّماً، وما نسميه تعليماً ليس تعليماً، إنما هو عملية تراكم وإضافة وجمع للمعلومات، أما التعلّم فمختلف تماماً، بعيد كل البعد عن عملية الإضافة تلك، ولا يعود إلى الذاكرة ولا يحشد المعارف فيها ولا يأخذ ما يلزم في المقابل. لقد أمست الذاكرة ميكانيكية، والعقل الذي يعمل بصورة آلية أشبه بآلة غير قادرة على التعلّم، فالآلة عاجزة عن التعلّم، لكننا نضيف تقنيات إليها أو إلى ذاكرتها لتعمل بناء على المعلومات التي أدخلناها.

التعلّم مختلف تماماً، وعقلٌ يتعلم لا يقول أبداً: «أنا أعرف» لأن المعرفة جزئية في حين أن التعلّم عملية متكاملة على الدوام. لا يعني التعلم البدء بقدر معيّن من المعرفة، ثم إضافة المزيد إليها؛ هذا ليس تعلّماً على الإطلاق، إنما التعلّم أن تتعلم عن نفسك من لحظة إلى أخرى، أن تتحلّى بحيوية عالية، وتعيش بكثافة وتنتقل من محطة إلى أخرى دون توقف.

لا يعرف التعلّم استراحة، وليس له بداية أو نهاية، وعندما أقول «أعرف نفسي» فقد وصل التعلّم إلى نهايته في عملية حشد المعرفة، أما التعلّم فلا يقوم على جمع المعلومات، إنه حركة دائمة وتيار متدفق لا بداية له ولا نهاية.

21 سبتمبر

يتمتع العقل البريء بالإدراك الفوري للأمور

التعلّم حركة مستمرة لا يتوافق مع اكتساب المعرفة، إنهما أمران متناقضان، فحركة التعلم تعني التقاط كل جديد دون الرجوع إلى الماضي ومعلوماته المخزنة كمعرفة، فيما يمكن اكتساب المعرفة والإضافة عليها من حين لآخر، لذلك تعني حركة التعلّم حالة لا يتمتع فيها العقل بأي سلطة.

المعرفة سلطة، والعقل المتحصن بالسلطة لا يتعلم، ولن يتعلم إذ لم يوقف عملية الإضافة وحشد المعارف.

يصعب على أكثرنا التمييز بين التعلم واكتساب المعرفة، لأننا اعتدنا على الثانية، فنحن نجمع المعرفة بالتجارب والمطالعة والإنصات إلى المحاضرات وغيرها، إنها عملية اكتساب وإضافة إلى ما علمناه مسبقاً، ومن هذه القاعدة المعرفية نعمل.

التعلّم لا ينطوي على عملية إضافة إلى ما تعرفه، ولا تتعلم إلا عندما تقطع الارتباط بالماضي ومعارفه، أي عندما ترى شيئاً جديداً ولا تفسره بمصطلحات جمعتها سابقاً.

العقل الذي يتعلم عقل بريء، في حين أنّ عقلاً يكتسب المعرفة قديمٌ وراكدٌ أفسده الماضي. يتمتع العقل البريء بالإدراك الفوري للأمور، ويتعلم طوال الوقت دون جمع وحشد لما يتعلمه، وعقل كهذا ناضج تماماً.

22 سبتمبر

لا تفقد بوصلتك

ما العقل؟ عندما أطرح هذا السؤال لا تنتظر الردّ مني، إنما انظر إلى عقلك، وراقب مسالك فكرك، فما أصفه مؤشر ليس إلا، وليس الواقع الفعلي، جرّب الواقع الفعلي بنفسك لتدركه! فالكلمة والوصف والرمز ليست الشيء الفعلي. مفردة «الباب» ليست الباب، ومفردة «الحب» ليست هي الشعور بالحب، وليست تلك الخصلة الاستثنائية التي تشير إليها الكلمة.

لذا لا تدعنا نخلط الكلمة والاسم والرمز مع الحقيقة، وإن بقيت على المستوى اللفظي وناقشت ماهية العقل ستفقد البوصلة ولن تصل إلى أي مكان، لأنك لن تشعر بميزة ما يُدعى العقل. العقل هو وعينا أو إدراكنا التام، إنه كامل عملية تفكيرنا والطريقة الكلية لوجودنا.

العقل نتاج الدماغ، فالدماغ يصنع العقل، ودون الدماغ لا وجود للعقل لكن العقل منفصل عن الدماغ، إنه ربيب الدماغ، وإذا كان الدماغ محدوداً ومنكوباً سيكون العقل محدوداً ومنكوباً هو الآخر.

يسجّل الدماغ كل إحساس وكل شعور من متعة أو ألم، وينشئ بكل أنسجته واستجاباته ما نسميه العقل، رغم أن العقل مستقل عن الدماغ.

23 سبتمبر

لا نخاف من المجهول إنما من خسارة ما نعرفه

نواصل حياتنا كالآلات بِرُوتينها المتعب، ويقبل عقلنا نمطاً للوجود بشغف ويتمسك به بقوة! يتمسك العقل بالفكرة كأنه مثبت بها بمسامير، ويعيش حولها ويبقى عالقاً بها، وهكذا لا يعرف العقل الحرية أو المرونة، إنه مثبت بها كأنها مرساته، ويتحرك ضمن المجال الذي تُتيحُه للحركة، يتحرك في دائرة مركزها الفكرة، ولا يستطيع الابتعاد عنها، وإن فعل فإن الخوف يتملكه.

لا نخاف من المجهول إنما من خسارة ما نعرفه، والمجهولُ لا يثير الخوف، بل يثيره الاعتماد على ما نعرفه. يأتي الخوف دوماً مصاحباً للرغبة في أن نصبح أفضل أو أرفع شأناً...

إن العقل بنسجه المستمر للأنماط يصنع الزمن، ومع الزمن هناك الخوف والأمل والموت.

24 سبتمبر

الحقيقة أننا لا نريد مواجهة حقيقة انعدام الأمان

يخضع العقل لمؤثرات تدفعه للتفكير في خط معيّن، قد تكون تلك المؤثرات نتيجة بيئة فكرية عاش فيها بعاداتها وطقوسها، والآن تلعب السياسة هذا الدور، إذ يريد القائمون عليها تشكيل عقلك والسيطرة عليه، ويمكن للعقل مقاومة سيطرتهم، يمكنك أن ترفض الأمر من الناحية السطحية، أما تحت السطح في أعماق اللاوعي فأنت تئن تحت وطأة الزمن والتقاليد التي تدفعك في اتجاه معيّن لا تستطيع الحياد عنه.

قد يسيطر العقل الواعي على نفسه ويوجهها إلى حدّ ما، لكنّ طموحاتك ومشكلاتك التي لم تحل، والأمور المكره على فعلها، والخرافات والمخاوف تكمن في اللاوعي، إنها هناك تنتظر وتتلاطم وتتدافع.

إن كامل مجال العقل هو نتيجة الزمن والصراعات والتسويات... نتيجة سلسلة كاملة من القبول دون فهم تام، لذلك نحيا في تناقض، وحياتنا كفاح لا نهاية له، إننا تعيسون ونريد أن نصبح سعداء. نحن عنيفون ونرفع شعار اللاعنف.

وهكذا، ثمة صراع مرير مستمر، والعقل ميدان معركة، وهدفنا منها أن نفوز بالأمان، رغم أننا نعرف في أعماقنا أنه لا وجود لشيء اسمه أمان. الحقيقة أننا لا نريد مواجهة حقيقة انعدام الأمان، لذلك نسعى دوماً خلفه، حاملين خوفنا الناجم عن عدم الأمان!

25 سبتمبر

عيش الحياة ببساطة هو أعظم ثورة

العقل عالق في نمط، وينحصر وجوده في إطار النمط حيث يعمل ويتحرك، وذلك النمط يخص الماضي أو المستقبل، وينطوي على اليأس والأمل والتشوّش واليوتوبيا، وما كان وما ينبغي أن يكون.

نحن نعرفه، لكننا نريد كسر النمط القديم واستبدال «جديد» به، الجديد أي نسخة معدّلة عن النمط القديم... ترغب في إنشاء عالم جديد، لكنه مستحيل، وقد تخدع نفسك والآخرين، فإن لم تهشّم النمط القديم تماماً لن يحدث تحوّل جذري؛ قد تحوم حول هذه الفكرة لكنك لست أمل العالم.

لكسر النمط القديم وما يُدعى بالجديد أهمية قصوى إذا أردنا الخروج من دائرة الفوضى هذه، ومنه تنبع أهمية فهم مسالك العقل.

هل يوجد العقل بلا نمط، وهل يتحرّر من أرجوحة رغبته؟ هذا ممكن بالتأكيد، ويحدث بعيش اللحظة الراهنة، بلا أمل زائف أو اهتمام بالغد، لكن دون الوقوع في براثن اليأس أو اللامبالاة، إنما عيشُ الحياة بكثافتها، والتوقف عن السعي المحموم المليء بأثقال الماضي التي نحملها معنا إلى المستقبل ثم إلى قبورنا.

عيش الحياة ببساطة هو أعظم ثورة، حيث لا لزوم لنمط أو قالب، ولا داعيَ للتفكير بالماضي أو المستقبل أو ما كان وما يجب أن يكون، في الحياة الواقعية لا أحلام مثالية ولا شعارات براقة نستظل بها، لأنك عندما تعيش تحت راية المثاليات فأنت تطلب الموت لا الحياة.

26 سبتمبر

الثورة الداخلية هي وحدها القادرة على تحويل العالم

الحقيقة موجودة كل لحظة، وهي لا تتمتع باستمرارية، لكن بما أن العقل الذي يريد اكتشافها هو نتاج الزمن، لذلك فهو يعمل في نطاق الزمن فحسب، وهو عاجز عن إيجاد الحقيقة.

لن نفهم العقل إلا إذا فهم العقل نفسه أولاً، إذ لا وجود لـ «الأنا» بمعزل عن العقل. لا يمكن فصل صفات العقل عن العقل، كما لا يمكن فصل صفات الماس عن الماس نفسه؛ ولفهم العقل عليك ألّا تفسّره وفقاً لفكرة شخص آخر، إنما عليك أن تراقب كيفية عمل تفكيرك، وعندما تفهم العملية برمتها، كيف يحلل العقل وما رغباته ودوافعه وطموحاته ومساعيه وحسده وطمعه وخوفه، عندها يتجاوز العقل نفسه، وعندما يفعل ذلك يكتشف شيئاً جديداً تماماً؛ وهذا الشعور بالجديد يمنح المرء شغفاً استثنائياً وحماساً هائلاً يؤدي إلى ثورة داخلية عميقة، وهذه الثورة الداخلية هي وحدها القادرة على تحويل العالم، تحويلاً يعجز عنه أي نظام سياسي أو اقتصادي.

27 سبتمبر

العقل المتأرجح بين الماضي والمستقبل

إن الوعي مرتبط دوماً بالماضي دون الحاضر، فأنت تعي ما انتهى، وتعي ما أقوله بعد لحظة من صمتي، تفهم ما أقول بعد أن أقوله.

إننا لسنا واعين بما يحدث الآن. راقب عقلك وقلبك وسترى أن الوعي يعمل بين الحاضر والمستقبل، وأن الحاضر مجرّد ممر نعبره من الماضي إلى المستقبل.

هذا جوهر العملية، فإما أنّ الماضي وسيلة للهرب من الحاضر المشؤوم، أو أن المستقبل أمل جميل بعيد عن أعباء الحاضر.

وهكذا فالعقل مشغول بالماضي أو بالمستقبل وينبذ الحاضر، إما يدين ويرفض الحقيقة أو يقبلها ويعرّف نفسه بها، وعقل كهذا عاجز عن رؤية الحقيقة كحقيقة.

هذه حال وعينا المشروط بالماضي، وفكرُنا استجابةٌ مشروطة لتحدي الواقع، وكلما استجبت وفقاً لإشراطك القادم من الماضي جعلت الماضي أقوى، ليستمر الماضي وينعكس في المستقبل. إنها حال العقل والوعي، إنها أشبه ببندول ساعة يتأرجح جيئة وذهاباً بين الماضي والمستقبل.

28 سبتمبر

حل كل مسألة كامن في المسألة نفسها

لن يعرف العقل المشروط ما يكمن خلف الزمن، لأنه مشروط بالماضي، حيث يتحرك الماضي عبر ممر الحاضر إلى المستقبل ليفرض إشراطه على العقل، ولهذا يبحث العقل الخائف والمتشكك عمّا يتجاوز حدود الزمن.

هذا ما نفعله جميعاً لكن بطرق مختلفة. لكن كيف لعقل أنتجه الزمن أن يجد ديمومة تتجاوز الزمن؟ إن جميع أفكارك وممتلكاتك وارتباطاتك وطرق تفكيرك مهددة ومعرّضة للانهيار في أي لحظة، وهذا يجعل العقل في سعي دائم للأمان، لذلك تجد تعارضاً بين ما تريده وما تفرضه عليك الحياة.

لكنّ هذه المشكلة لا تهمُّ أكثرنا، ويبدو أن الوجود اليومي بكل ضغوطه ومشاكله كافٍ لنا، فشاغلنا الوحيد هو العثور على حلول فورية لمشاكلنا المختلفة، وعاجلاً أم آجلاً لن ترضينا الإجابات الفورية، لأن حل كل مسألة كامن في المسألة نفسها، يتحقق بفهم المسألة وتعقيداتها.

29 سبتمبر

العقل الجديّ يحل المشاكل فوراً

أحد الأسئلة التي علينا أن نطرحها على أنفسنا هي: إلى أي مدى وأي عمق يمكن للعقل أن يتوغل داخل ذاته؟ هذه نوعية الجدية المطلوبة، لأنها تنطوي على إدراك لكامل البنية النفسية للمرء، بدوافعها وإكراهها ورغباتها وإحباطها ومآسيها وقيودها وقلقها وأحزانها وغيرها.

إن عقلاً يعاني من مشكلات على الدوام ليس جاداً على الإطلاق، أما العقل الذي يفهم كل مشكلة حال نشوئها ويحلها على الفور ولا يؤجلها فهو عقل جديّ...

ما الذي يثير اهتمام أغلبنا؟ إذا كنزنا المال لجأنا إلى المتع الفكرية والفنون، ورحنا نناقش الفن ونتخذه وسيلة للتعبير عن أنفسنا؛ أما إذا افتقرنا للمال أنفقنا كل وقتنا لكسب قوت يومنا، ثم علِقنا في دوامة بؤس وروتين لا نهاية له، حتى أن بعضنا قد دُرِّبَ على إنجاز عمله بصورة ميكانيكية، ونُمضي حياتنا على هذا المنوال عاماً بعد عام، مرهقين بالمسؤوليات والأعباء، وعالقين في هذا العالم المجنون، ومع ذلك نحاول أن نكون جديين وأن نتحلى بالورع علّنا نغيّر عالمنا التعيس هذا، لكنه لن يجدي نفعاً، لأنه لن يتغيّر إلا بالتحوّل الاستثنائي للعقل.

30 سبتمبر

التخصص يؤدي إلى الانقسام

العقل الورع متحرر من أي سلطة تكبله، والتحرر من سلطة الآخرين وسلطة التجارب وسلطة الماضي والتقاليد ليس بالأمر السهل، إنه في غاية الصعوبة.

لا يُبنى العقل الورع على معتقدات أو مبادئ فكرية، وينتقل من حقيقة إلى حقيقة، والعقل الورع علميٌّ، أما العقل العلمي فليس ورعاً.

يشمل العقل الورع العقل العلمي، لكن العقل المدرَّب على المعرفة العلمية ليس ورعاً. يهتم العقل الورع بكلية الأمور والأداء الكلي للوجود البشري، وليس بوظيفة معيّنة أو اختصاص محدد.

يُعنى الدماغ بوظيفة ما، إنه متخصص ويعمل في تخصصه، كما نرى لدى العالِم والطبيب والمهندس والموسيقي والفنان والكاتب. إن التقنيات المتخصصة التي يزداد تخصصها يوماً بعد يوم تؤدي إلى الانقسام الداخلي والخارجي على حدّ سواء.

ربما يُعتبر العالِم أهم رجل مطلوب من قبل المجتمع في يومنا هذا، وكذلك الطبيب، أي أن الاختصاص اكتسب أهمية فائقة، وهذا بحث عن المكانة والاعتبار، لذلك يزداد التناقض والتضييق بازدياد التخصص، هذه وظيفة الدماغ.

أكتوبر

عالق في دائرة الزمن

1 أكتوبر

لا فائدة من انتظار الزمن ليحل المشكلة

يتحدث الجميع عن أهمية الزمن، ويأملون أن تُحلَّ مشكلاتهم مع مروره، لكن معظم المعتقدات الفكرية والروحية تقول بأن النهاية المأمولة لا تأتي إلا بالتدريج، من خلال قمع النفس للوصول إلى الهدف المنشود.

نريد الوصول إلى هدفنا السامي لأننا خائفون، فهل سنتحرر من الخوف فوراً لأنه مصدر الاضطراب، والزمن النفسي مصدر للاضطراب الشديد داخل النفس.

ترتبط أفكارنا بالزمن، وقد تطوّر الدماغ ليصل إلى هذه المرحلة، ولسوف يتطور أكثر، لكنني كإنسان عشت أربعين أو خمسين عاماً في عالم مبني على النظريات والصراعات والمفاهيم، وفي مجتمع يكثر فيه الجشع والحسد والمنافسة التي تخلّف الحروب؛ لا أنكر أنني جزء من هذا كله، وأريد حلاً لبؤسي، وكرجل بائس لن أجد فائدة من انتظار الزمن ليحل المشكلة، ولا أهمية للتطوّر البطيء الذي يستغرق مليوني عام مثلاً. إنني أنظر إلى نفسي كما هي الآن، وأريد وضع حدّ لمشكلاتي وخوفي، وأريد التحرر من الزمن النفسي.

يجب أن يكون الزمن الفيزيائي موجوداً، أي الزمن الذي ننظر إليه في الساعة، ولا يمكننا الاستغناء عنه، لكن السؤال هل يحقق الزمن النفسي النظام داخل الفرد والمجتمع؟ نحن جزء من المجتمع، ولا ننفصل عنه، وبوجود نظام داخل الإنسان يتحقق نظام داخل المجتمع.

2 أكتوبر

عالق في دائرة الزمن

عندما أتحدث عن الزمن لا أقصد الزمن المتسلسل الذي تقيسه الساعة. زمن الساعة موجود، ولا بدّ من وجوده لاستمرار شؤون حياتنا، وضبط مواعيد القطارات والحافلات وغيرها. لكن موضوعنا هو الزمن النفسي، هل هناك غد من الناحية النفسية، أم أن الفكر أنشأ الغد واخترع عملية التدرّج الزمني لاستحالة التغيير المباشر والفوري؟

يمكن تلخيص الأمر على هذا النحو: أرى كإنسان أنني في حاجة ماسة لثورة راديكالية في أسلوب حياتي وتفكيري وشعوري وأفعالي، وأقول لنفسي: «سيستغرق الأمر بعض الوقت، سأصبح مختلفاً في الغد أو بعد شهر»، وهذا الزمن ما نتحدث عنه: تلك البنية النفسية للزمن التي تقوم على الغد أو المستقبل.

الزمن هو الماضي والحاضر والمستقبل، والزمن ليس زمناً نقيسه في الساعة، لقد كنت في الأمس، والأمس ما يزال حاضراً اليوم وهو يخلق المستقبل، والبصمة التي خلفتها تجارب الماضي حاضرة في ذهني على الدوام، أفسر الحاضر بناء عليها، وأبني المستقبل على أساسها، وعليه فأنا عالق في هذه الدائرة، وأعيش على هذا المنوال، هذا ما ندعوه بالزمن.

الفكر بكل ذكرياته وإشراطه وأفكاره وآماله ويأسه ووحدته هو الزمن الذي أعنيه، ولكي نعيش خارج الدائرة المغلقة للزمن علينا أن نتحرر من سلطة تجارب الماضي ومعارفه.

3 أكتوبر

لن ينجم عن الارتهان للزمن سوى الإحباط والصراعات

الزمن هو الفكر، والفكر عملية تجري في الذاكرة، ينجم عنها الزمن أي الماضي والحاضر والمستقبل، حيث يكون الزمن وسيلة لتحقيق غاية ما وأسلوب حياة.

الزمن هامٌّ لنا، فحياتنا عبارة عن مراحل متتالية، وكل مرحلة تفضي إلى أخرى لا تختلف عنها سوى ببعض التعديلات، وبما أن الزمن موجود كوسيلة لتحقيق غاياتنا، فلن يتجاوز العقل نفسه، ولن يتحرر من الماضي ولن يرى الحاضر كما هو بعيداً عن مؤثرات الماضي.

الزمن أحد عوامل الخوف، وأكرر أنا لا أتحدث عن الزمن الذي تقيسه الساعة، إنما عن الزمن النفسي، أي العملية التي تجري داخل النفس، فنحن لا نحل مشاكلنا على الفور بل نؤجلها أو نتركها للزمن، وسيؤدي الهروب إلى الوقوع ضحية الخوف.

لن ينجم عن الارتهان للزمن سوى الإحباط والصراع لأن إدراك الحقيقة ورؤيتها يعني التصرّف المباشر والحل الفوري، وهذا يمنح الحقيقة ديمومتها وقدرتها على تجاوز الزمن.

لفهم الخوف يجب أن يكون المرء على دراية بالزمن، فالأنا تستخدم ذاكرة الأمس لتعدّل نفسها وفقاً للحاضر ولتنقل إشراطها إلى المستقبل، مما يُنتج التناقض والخوف، والعقل الخائف لا يعرف الحرية، ولن يعرفها إن لم يفهم تعقيدات الزمن.

4 أكتوبر

هل يمكن التخلص من الخوف في الحال؟

يعني الوقت الانتقال من حقيقة الأمر إلى «ما يجب أن يكون عليه». أنا خائف لكنني سأتحرر من الخوف يوماً، وعليه فالزمن ضروري للتحرر من الخوف حسب ظننا.

ينطوي الزمن على الجهد، إذ ينبغي بذل جهد لتغيير حقيقة الأمر إلى «ما يجب أن يكون عليه»، الجهد موجود في الفاصل بين هاتين النقطتين، مثلاً: لا أحب الخوف وسأبذل جهداً لفهمه وتحليله واكتشاف سببه وقد أهرب منه... هذا كله بذل للجهد، اعتدنا عليه على الدوام، لأننا في تناقض دائم بين حقيقة الأمر و «ما ينبغي أن يكون».

«ما ينبغي أن يكون» هي مجرّد فكرة، والفكرة وهم لأنها ليست حقيقة الأمر، ولا يمكن تغيير الحقيقة إلا بفهم الاضطراب الناجم عن الزمن.

هل يمكنني التخلص من الخوف بصورة تامة وفي الحال؟ إذا سمحت للخوف بالاستمرار سأعيش مضطرِباً طوال الوقت، وسيكون الزمن عاملاً من عوامل الاضطراب، وليس وسيلة للتحرر من الخوف، ولن ينفعني الأمل في تطور تدريجي خلال فترة زمنية معيّنة، أظن أنني أحتاجها للتخلص من الخوف.

مشكلات البشرية تشبه ذلك، إذ لا توجد عملية تدريجية للتخلص من سم النعرة القومية أو العرقية؛ تعتنق هذه النعرة لكنك تقول أن أخوة الإنسان ستنتصر في النهاية، وتشتعل في الفترة الفاصلة حروب وكراهية وبؤس وانقسام مروّع بين الإنسان وأخيه الإنسان، وعليه فالزمن مصدر من مصادر الاضطراب.

5 أكتوبر

الزمن سم

لديك زجاجة سم في الحمام، وأنت تعلم أنها سم، لذلك تتعامل معها بحذر شديد حتى في الظلام، وتراقبها باستمرار، ولا تقول: «كيف أبقى بعيداً عنها وحذراً منها؟» ببساطة، تعلم أنها سم وتحذرها!

الزمن سم، فهو مصدر للاضطراب؛ إذا رسّخت تلك الحقيقة يمكنك المضي قدماً في فهم كيفية التحرر من الخوف مباشرة، أما إذا تشبثت بالزمن كوسيلة لتحرير نفسك، فلن تصل إلى مكان.

وأكثر من ذلك... ربما يوجد نوع مختلف من الزمن، نحن نعرف زمنين: الفيزيائي والنفسي، وعالقون في دائرة الزمن.

يلعب الزمن الفيزيائي دوراً هاماً في النفس، وللأمور النفسية تأثير على البنية الفيزيائية للإنسان. إننا عالقون في هذه المعركة، وواقعون تحت هذا التأثير.
على المرء أن يقبل بالزمن الفيزيائي لتنظيم حياته ومواعيده، وليركب الحافلة أو القطار، لكن إذا رفض الزمن النفسي تماماً فقد يصل إلى زمن مختلف تماماً، لا صلة له بالزمنين السابقين.

تعالوا لنخوض أكثر في الحديث عن ذلك الزمن، لأنه لا يعرف اضطراباً بل هو مصدر نظام رائع.

6 أكتوبر

تتجلّى الحقيقة في ومضة

تتجلّى الحقيقة في ومضة، مجرّد ومضة لا استمرارية لها، وليست في مجال الزمن. راقب هذا بنفسك! الفهم جديد ولحظي، وليس استمرارية لما كان، فما كان لن يحقق فهماً، وبما أنك تبحث عن استمرارية وديمومة العلاقة أو الحب أو تبحث عن سلام دائم، فإن بحثك ما زال في مجال الزمن، ولذلك لا صلة له بالديمومة التي تفتش عنها، والتي تتجاوز مجال الزمن.

7 أكتوبر

لا يعرف العيش من لحظة إلى أخرى إكراهاً ولا قواعد

بما أننا نفكر في مجال الزمن سنخاف من الموت. يستند كل تفكيرنا على الزمن، ولن يخرج نطاق تفكيرنا مما نعرفه، لذلك فهو نتيجة لمعارفنا وتجاربنا، وقد اكتسبنا ما نعرفه عبر الزمن، وبعقل يعتمد على معرفة جمعها عبر الزمن نريد أن نختبر ما يتجاوز الزمن، وسعينا هذا عديم الجدوى، ولا معنى له سوى للفلاسفة والمنظرين.
إذا أردتُ إيجاد الحقيقة الآن وليس غداً، إذا أردتُ إدراكها بصورة مباشرة، أليس على ذاتي أو «الأنا» -التي تجمع المعلومات على الدوام وتسعى وتمنح نفسها استمرارية من خلال الذاكرة- أن تتوقف عن سعيها المحموم للاستمرارية؟ ألا يمكن أن تتوقف وتعيش اللحظة، أن تنتقل من لحظة إلى أخرى وأن تموت بالنسبة للماضي؟ ولا أقصد بذلك أن تفقد الذاكرة، إنما أن تتوقف عن جمعِ كل ما تراه وتسمعه وكنزِه فيها.
لا يمكن للعقل المشروط أن ينشد العيش في العالم اللحظي، لأنه قائم على الإكراه والقواعد، لكن العيش من لحظة إلى أخرى لا يعرف إكراهاً ولا قواعد، وبما أن هناك المجرّب والمراقب والمفكّر فالخوف من النهاية ومن الموت موجود.

وهكذا، إذا عرف العقل كل هذا وتحلّى بالإدراك التام لما سبق، ولم يكتفِ بالقول: «نعم، هذا أمر بسيط». إذا استطاع العقل أن يدرك كامل عملية الوعي، وأن يعي أهمية الاستمرارية وعقمَ البحث في الزمن للعثور على ما يتجاوزه، فإنه سيعرف حالاً من الإبداع التام تتجاوز الزمن، حيث لا ماضي، كأنّ المرء قد مات بالنسبة لماضيه.

8 أكتوبر

إنسان يرى الحياة بكليتها يتجاوز الزمن

أنت ترى وأنا لا أرى، لماذا؟ إنني لا أرى لأنني منجرف في الزمن، وأنت ترى لأن رؤيتك غير محددة بالزمن. رؤيتك فعل يشترك فيه كل كيانك، وكيانك ليس عالقاً في الزمن، فأنت لا تفكر في الوصول التدريجي، إنما ترى شيئاً على الفور، ووفق إدراكك الفوري تتصرّف.

أنا لا أرى مثلك، لكنني أريد أن أعرف لماذا لا أرى، وأريد أن أعرف ماهية ما سيجعلني أرى المشهد كاملاً بحيث أفهم كل شيء على الفور.

إنك ترى بنية الحياة بأكملها: الجمال والقبح والحزن والفرح والحساسية الفائقة والجمال، ترى كل شيء لا أستطيع رؤيته، وما أراه لا يعدو جزءاً من المشهد برمته.

إن إنساناً يرى المشهد برمته يرى الحياة بكليتها ويتجاوز الزمن. ما أتحدث عنه هامٌّ، يمسُّ وجودنا اليومي، وليس أمراً روحياً أو فلسفياً بعيداً عن الوجود اليومي. إذا فهمنا معنى أن نرى كل شيء، عندها سنفهم روتيننا اليومي ومللنا وحزننا وقلقنا ومخاوفنا المثيرة للغثيان، لذا لا تحاول التهرب من الأمر بالقول: «ما فائدة هذا في وجودنا اليومي؟» نعم فائدته عظيمة، وبه ستنتهي البؤس الذي تعيشه حالاً، ولهذا أريد مناقشة الموضوع معك.

9 أكتوبر

يهدأ العقل بعد أن يستنفد قدرته على التفكير

هل حدث أن أدركت أمراً على حين غرّة، وفي لحظة الإدراك تلك لا مشكلات لديك على الإطلاق؟

تتوقف المشكلة تماماً في اللحظة التي تفهمها فيها. لديك مشكلة تشغل تفكيرك وتُقلِقك، وقد جرّبت جميع الوسائل المتاحة في حدود تفكيرك لفهمها، وفي النهاية تستسلم وتتركها جانباً، لأن أحداً لن يساعدك على الفهم، وهكذا تبقى المشكلة عالقة، ولا سبيل لحلها، وبعد أن تستنفد كامل طاقتك في حلها تتركها وشأنها.

لم يعد عقلك قلقاً بشأنها، وقد توقف عن التنقيب عن حل لها، فصار هادئاً، وما إن يصبح هادئاً حتى يجد الحل. يحصل هذا مع كثيرين، مع العلماء والرياضيين وقد يختبره الناس في حياتهم اليومية أيضاً.

وهكذا، يهدأ العقل بعد أن يستنفدَ قدرته على التفكير، ويصلَ إلى أبعد مدى دون إيجاد جواب، وعندما يتوقف عن طلبه ويُلقي المسألة عن كاهله يهدأ، وهذا لا يعني أنه هدأ بسبب الإعياء والتعب أو رغبة في الهدوء في سبيل إيجاد الحل، إنما أصبح هادئاً بصورة تلقائية بعد أن بذل جهده لإيجاد الحل؛ فهو واعٍ بلا خيار مسبق، يأتي دون طلب، ووعيه هذا لا يشوبه قلق، وفي هذه الحالة العقلية يُدرك العقل المشكلة، ويفهمها ويحلّها، ومن دون الإدراك لن يجد حلاً لأيّ من مشكلاته.

10 أكتوبر

تكمن النهاية في البدايات والبداية هي بذرة النهاية

كثيراً ما أخبرنا العرافون أنّ علينا اكتساب الخبرة بالتجربة، وقالوا أن التجربة سبيلنا إلى الفهم؛ لكنّ عقلاً مقيّداً بتجاربه لن يحظى بالفهم التام، ووحده العقل البريء غير المكبّل بالتجربة والخالي تماماً من الماضي قادرٌ على فهم الحقيقة.

إذا رأيت حقيقة ذلك وأدركتها لجزء من الثانية ستعرف الوضوح الاستثنائي للعقل البريء. وهذا يعني الابتعاد عن ترسبات الذاكرة، أي طرح الماضي جانباً، ولإدراك ذلك عليك ألا تسأل «كيف»، وعلى عقلك ألا يُشتت نفسه بالسؤال والرغبة بالإجابة، لأن عقلاً يشتت انتباهه عقلٌ غير يقظ، وكما أكرر دائماً تكمن النهاية في البدايات، والبداية هي بذرة النهاية، فنهاية الأسى مثلاً تكمن في الأسى نفسه وليس بالابتعاد أو الهرب منه، أما الابتعاد لإيجاد مخرج أو إجابة شافية فهو هرب من الحقيقة وسيستمر الأسى؛ لكن إذا أوليته كامل انتباهك سيكون كيانك برمّته يقظاً، وستحظى بإدراك فوري لا علاقة له بالزمن، حيث لا جهد ولا صراع، وهذا الإدراك الفوري والوعي الذي يأتي دون خيارات أو إرادة مسبقة هو وحده من يضع حدّاً للأسى.

11 أكتوبر

العقل الباحث عن الحرية لن يكون حرّاً

العقل الصامت عقل نشط بصورة مدهشة، إنه عقل قوي غير موجه نحو أمر بعينه، ومتحرر من التجربة والمعارف المخزنة في الذاكرة، وهذا يجعله قادراً على إدراك الحقيقي، لأنه يدرك كل ما يجري حوله على الفور دون الرجوع إلى الماضي وتجاربه وأحكامه.

إنه عقل يتجاوز الزمن، ولن يكون صامتاً إلا عندما يفهم آلية الزمن، وهذا يتطلب يقظة شديدة، والعقل اليقظ حرٌّ تماماً. أقول حرّ تماماً، لأننا نعرف التحرر من أمر معيّن، والعقل المتحرر من أمر دون غيره ليس حرّاً، فالتحرر من أمر دون سواه هو ردّة فعل ليس إلّا، وهذه ليست حرية.

والعقل الباحث عن الحرية لن يكون حرّاً، إنما يتحرر العقل عندما يفهم الحقيقة كما هي دون اللجوء إلى تفسير، ودون الحكم عليها وتقييمها، وبما أنه حرّ فهو بريء، حتى لو عاش مئة يوم أو مئة عام بكل ما يحمله من تجارب وخبرات، سيظل بريئاً لأنه حرّ تماماً؛ يمكن لعقل كهذا أن يدرك ما هو حقيقي وأبعد من الزمن.

12 أكتوبر

الإدراك طريق الحقيقة

المسألة هي كيفية تحرير العقل تماماً ليحيا في حالة من الوعي لا تعرف حدوداً أو قيوداً، لكن كيف للعقل أن يعرف هذه الحالة؟ كيف ينعم بالحرية؟

آمل أن تطرحوا هذا السؤال بجدية على أنفسكم لأنه يجب أن ينطلق من داخل الذات، ولا أسأله للتأثير عليكم إنما أريد الإشارة إلى أهمية طرحه، لأن كلام الآخرين -حتى كلامي- لا قيمة له إن لم يلامس ذاتك على الفور.

يتضاءل هامش الحرية يوماً بعد يوم بسبب الساسة والصحف والكتب والمعارف التي تكتسبها والتقاليد التي تتشبث بها، وهذا يجعل هامش الحرية في تضيّق مستمر. إذا أدركتَ ما يجري، وفهمتَ ضيق الروح والعبودية المتفاقمة للعقل، عندها ستجد طاقة ناجمة عن إدراكك، تحطّم العقل التافه الذي يبحث عن الاحترام والمكانة، وتحطم العقل الخائف، وعليه فالإدراك طريق الحقيقة.

13 أكتوبر

الجمال والحب وجهان لعملة واحدة

هل سبق أن رأيت زهرة جميلة أو وجهاً حسناً أو سماء صافية أو زرقة البحر وأدركت جمال ما رأيت؟ صحيح أنك رأيتها وأنت راكب في الحافلة أو السيارة، لكن هل تراها رؤية حقّة؟

عندما تنظر إلى زهرة ماذا يحدث؟ يراود ذهنَك اسمُها أو صنفُها أو تقول: «ما أجمل ألوانها، أريد مثلها في حديقتي، أو أودّ إهداءها إلى زوجتي»، أي حين ترى الزهرة يثرثر عقلك بشأنها، ولذلك فأنت لا تراها أبداً.

سترى الزهرة بجمالها الأخاذ عندما يكون عقلك صامتاً، وعندما لا يكون ثرثاراً بأي شكل.

إذا نظرت إلى نجمة في المساء يشع بريقها فوق البحر دون حركة العقل، فأنت ترى جمالها الاستثنائي فعلياً، وعندما تدرك الجمال فأنت في حالة حب.

الجمال والحب وجهان لعملة واحدة، وبدون الحب لا يوجد جمال والعكس صحيح. يكمن الجمال في الشكل والكلام والسلوك، وبدون الحب سيكون السلوك أجوفاً، سيكون سلوكاً نابعاً من المجتمع ومن ثقافة معيّنة، وما ينتجه المجتمع سلوك ميكانيكي لا حياة فيه، لكن عندما يدرك العقل أدنى أمر يجري حوله، سيكون قادراً على النظر في أعماق نفسه، وهذا الإدراك هو إدراك يتجاوز الزمن.

لن تصل إلى هذا الإدراك بالسعي والعمل الدؤوب أو بالانضباط والالتزام الصارم، ولا توجد طريقة تعلمك كيفية الإدراك.

14 أكتوبر

إذا كان عقلك محدوداً فلن تستطيع إدراك ما يتجاوز الحدود

لديك أداة واحدة فحسب، وهي العقل، والعقل هو الدماغ أيضاً، ولكي تعرف حقيقة هذا الأمر عليك فهم طرق العقل.

إذا كان عقلك ملتوياً فلن ترى بصورة مباشرة، وإذا كان محدوداً فلن تدرك ما يتجاوز الحدود. العقل أداة الإدراك، ولكي تدرك بصورة صحيحة يجب أن يكون عقلك مباشراً نظيفاً من كل إشراط ومتحرراً من الخوف والمعرفة، فالمعرفة تشتت العقل وتشوّه الحقائق.

العقل البريء تماماً والواضح للغاية يضع جانباً قدرته الهائلة على الابتكار والتخيّل والتكهّن والتفكير، لأن العقل البريء رغم أنه خبر الكثير إلا أنه متحرر من المعرفة والتجربة، وهو الوحيد القادر على اكتشاف ما يتجاوز نفسه، وإلا فإن ما يكتشفه لن يتعدى ما تلوّنه تجاربه ومعارفه، التي ينتجها إشراطه.

15 أكتوبر

لا يعدو تعليمنا عن كونه حشواً للذاكرة

لماذا يتقدّم العقل بالسن؟ إنه مسنّ، بمعنى أنه أصبح بالياً يكرر نفسه، عالقاً في العادات بأصنافها المختلفة، حتى العادات المتعلقة بالعمل والطموح.

العقل مثقل للغاية بتجارب وذكريات لا حصر لها، وندبات الأسى وآلامها تمزقه، وهو عاجز عن رؤية أي شيء بعين جديدة، وكل ما يفعله هو تفسير ما يراه بالاعتماد على ذكرياته واستنتاجاته وصيغه، وهو يقتبس من الآخرين على الدوام، وهو ليس سيد نفسه... إنه عقل قديم.

يحدث هذا بسبب تعليمنا الذي لا يعدو عن كونه حشواً للذاكرة، وبسبب كم المعلومات المحفوظة من المجلات والإذاعات ومحطات التلفزة، وفي الجامعات يقف المحاضرون ويعيدون نفس الأفكار مراراً وتكراراً حتى تشعر بالغثيان منها لتتقيأ أفكارهم في قاعة الامتحان وتحصل على شهادتك وتتابع مسيرتك البائسة لتحصل على وظيفة وتعلق في الروتين والتكرار الدائم؛ ليس هذا فحسب، إنما يصاحب كل ما سبق صراع داخلي بسبب الطموحات والإحباطات الناجمة عنها، والمنافسة الشرسة للحصول على أفضل مكانة وأعلى تقدير.

وهكذا يودي الضغط الشديد والتوتر العالي والإجهاد الفظيع إلى أن تصبح عقولنا ضيقة وحزينة وواقعة تحت نفوذ الآخرين بوعي أو من غير وعي... وهكذا لا نستخدم العقل إنما نمزقه إرباً.

16 أكتوبر

أهمية التأمل

أعتقد أنّ فهم أداء ونشاط الدماغ القديم مهمٌّ. عندما يعمل الدماغ الجديد لن يتمكن الدماغ القديم من فهمه. ستجد نوعاً مختلفاً من الحركة عندما يكون الدماغ القديم هادئاً، لأن الدماغ القديم هو دماغنا المشروط والبدائي المتخم بالتجارب والمعارف المتراكمة عبر القرون، وهو في بحث دائم عن الأمان والراحة، لذلك عندما يكون الدماغ هادئاً سيكون واضحاً.

لتفهم ما يجري من حولك عليك أن تفهم الدماغ القديم، وأن تلمّ به وتعرف كل حركاته وأنشطته ومطالبه ومساعيه، ومن هنا تنبع أهمية التأمل، ولا أقصد هنا اتباع منهجية معيّنة أو عادات محددة للوصول إلى الفهم لأنها أمور صبيانية تفتقر للنضج، وأقصد بالتأمل فهم العمليات التي تجري داخل الدماغ القديم، ومراقبتها ومعرفة كيفية تفاعلها مع ما يحصل واستجاباتها وميولها ومطالبها ومساعيها العدوانية... وعندما تعرف كل هذا بشقيه الواعي وغير الواعي، وعندما لا تسعى للتحكم به أو توجيهه، ودون أن تقول: «هذا جيّد وهذا سيء، سأُبقي على هذا وأنبذ ذاك»، عندما ترى كامل حركة العقل القديم، عندما تراها كلياً يصبح العقل هادئاً.

17 أكتوبر

انظر كم نشيخ بسرعة!

أعتقد أن السعي المستمر لنصبح ذوي شأن أو لنكون مختلفين عمّا نحن الآن هو السبب الحقيقي لشيخوخة العقل وتدميره.

انظر كم نشيخ بسرعة، ليس فقط مَن تجاوز عامه الستين، إنما الشباب أيضاً، كم نحن مسنون من الناحية العقلية!

تحافظ قلّة قليلة على شباب عقلها، ولا أقصد بشباب العقل أن العقل يريد أن يمتّع نفسه ويحظى بأوقات طيبة، إنما يعني ذلك أنه غير ملوث وغير مشوّه، وليس مرهقاً من حوادث الحياة ومواقفها، بل عقل لم يمزقه الصراع والحزن والسعي الدؤوب.

من الضروري أن تمتلك عقلاً شاباً لأن العقل القديم الذي يعاني من ندبات الماضي وآلامه لا يعيش بصورة سوية، ولن يكون جدياً، إنه ببساطة عقل ميّت.

إنّ عقلاً يخضع للماضي عقلٌ ميت، أمّا العقل الجديد فهو حرّ في خياراته ويقرر كل لحظة، ولا يرهق نفسه بالذكريات ولا يحفظ التجارب المريرة التي سبقت له معرفتها.

لا أعتقد أنه يمكن اكتساب عقل شاب كهذا، ولا يمكن شراؤه أو الحصول عليه بالسعي والتضحية، ولا تشتريه عملة ما وليس قابلاً للتسويق، لكن إذا رأيت أهمية الأمر وضرورته وحقيقته ستتحلى بإدراك يأخذك إلى مكان آخر.

18 أكتوبر

لا تقع في فخ العادة والنمطية

كيف ستتحلى بعقل جديد؟ هل تحتاج إلى نظام معيّن أو منهج تلتزم به؟ هل ينتج التكرار الناجم عن النظام والممارسة اليومية عقلاً جديداً؟

يعني وجود منهج استمرارية للممارسة اليومية التي تهدف لتحقيق نتيجة معيّنة، وهذا يعني أن الممارسة تتحول إلى عادة يمارسها المرء بصورة ميكانيكية، وهذا معنى الانضباط الذي نفرضه على أنفسنا، فهو يعتمد على نمط، ويعِدُنا التقيّد بهذا النمط بنتيجة محددة سلفاً، فكيف لعقل مقيّد بنتيجة ما أن يكون جديداً؟

عليك ألا تقع في فخ العادة والنمطية التي تُشرِط العقل وفقاً للنتيجة المبتغاة، لذا تجاهل كل ما يجعلك أسير العادة، كي لا يتحول عقلك إلى آلة تنفّذ المطلوب ليحقق النتيجة المرجوة.

وعليك التخلص من العقل القديم الخاضع للنمط والنظام والانضباط واستمرارية العادة، ولتعلم أن العقل الذي يفكر بصورة آلية هو عقل تقليدي، لا يلبي متطلبات الحياة لأن الحياة لا تسير وفق نظام آلي مبرمج سلفاً.

19 أكتوبر

العقل الجديد عقل بلا مرسى أو ملاذ

أنت بحاجة لعقل جديد غير مرتبط بالزمن، ولا يتطلع إلى غاية ولا يقع فريسة أحلام اليقظة، عقل لا يعرف مرسى أو ملاذاً.

تحتاج إليه للتعامل مع مشاكل الوجود، لكن هل يمكن أن يتمتع المرء بعقل كهذا؟ عليه ألا يبذل جهداً وألا يسعى ليل نهار ليحظى به، إنما أن يتمتع بهذا العقل فوراً، وأن يعرف التحوّل الجذري الآن، ليتجاوز حدود الزمن وينفض يديه من آلام الماضي وأحلام المستقبل ويعيش الحاضر بكل تفاصيله.

هل يمكن أن تتمتع بعقل جديد دون أن تضعه هدفاً لك أو غاية ترجوها؟ لأن وجود أهداف وغايات يعني تسليم نفسك للزمان والمكان؛ وفي الحقيقة لا تنقصنا نظريات عن الزمان والمكان، لكنّ الاتكال على الزمن لإحراز تقدّم والوصول إلى أهدافنا ليس سوى وهم.

الزمان وهم بهذا المعنى، وإدراك الحقيقة يعني التجاوب الفوري معها دون انتظار، ودون مهلة زمنية للتفكير بها... عندما يحترق منزل جارك لن تجد زمناً لتناقش فيه هل جارك من الهند أو باكستان، عليك التصرّف فوراً حيال الحقيقة المتمثلة في احتراق المنزل، وإن لم تدرك هذه الحقيقة أو أصابك الوهن أو الجبن أو انعدام الحساسية تجاه مصيبة جارك فلن تفعل شيئاً، وستكتفي بإقفال الباب على نفسك دون حل المشكلة.

20 أكتوبر

أنت بحاجة للنور لترى الحقيقة

لا يلزم أن تفهم استجابة العقل القديم فحسب لتكتشف العقل الجديد، إنما على عقلك القديم أن يكون هادئاً؛ عليه أن يكون نشطاً لكن هادئاً.

إذا أردت اكتشاف العقل الجديد على عقلك القديم أن يتمتع بالهدوء الكافي لإدراك الحقيقة، وعليك ألا تنتظر أحداً لأنه لن يستطيع مساعدتك في هذا الأمر، وإذا لم يتمتع بالهدوء الكافي ستبقى عالقاً في الروتين والعادات والتكرار الذي نشأ عليه عقلك القديم بسبب الثقافة المحلية أو البيئة المحيطة، وعليه سيعكس عقلك القديم نفسه فحسب، وسيكرر المفاهيم التي تلقّاها وعرفها من الآخرين، وسيقول عن المعارف والخبرات المتناقلة أنها معرفته وخبرة حياته!

لذا عليك أن تشكك في صلاحية معارفك وتجاربك وخبراتك، سواء أكانت شخصية أم متوارثة أم متناقلة أم منقولة عن الآخرين، وهذا يلزم أن تكون يقظاً ومنصتاً ومراقباً دقيقاً لما يجري حولك، وعندها سينعم عقلك القديم بالهدوء، ولن يكون دماغك متراخياً بل مفرطاً في النشاط لكنه هادئ في نفس الوقت.
سيعرف عقلك الهدوء من خلال المراقبة الدقيقة لكلّ ما يجري حولك، ولكي تراقب تحتاج للنور لترى الحقيقة، والنور هو يقظتك المستمرة.

21 أكتوبر

لا يمكن أن تنصت إلا عندما يكون عقلك هادئاً

تُنصت إلى أمر ما، ويتفاعل عقلك على الفور مع ما سمعه من خلال معارفه واستنتاجاته وآرائه وذكريات ماضيه، ويكوّن فكرة عمّا سمعه ليتصرّف وفقها في المستقبل. راقب نفسك وكيفية إنصاتك وسترى أن هذا يحدث.
يمرّ ما تسمعه عبر فلتر معارفك وتجاربك، أو تريد إجابة ولا تحتمل الانتظار، تريد أن تعرف كل شيء عن الأمر، تريد إجابات تفسّر لك ما يحصل في حياتك من تعقيدات، لكن هذا يعني أنك لا تنصت، ولن تنصت إلا عندما يكون عقلك هادئاً، وعندما لا يعود عقلك بما سمعه إلى الماضي ليقيّمه ويستجيب بناء على مخزونه المعرفي. يكون العقل هادئاً بوجود فاصل بين ما سمعته واستجابتك، وسيخيّم الهدوء خلال هذا الفاصل، وسيحلّ الصمت حين يحدث الفهم التام، ولا أقصد فهماً فكرياً إنما فهماً عميقاً لما تسمعه ويجري حولك، ستنصت وترى كل شيء بوضوح تام، وسيكون دماغك الجديد يعمل عندها، أما الاستجابة المبنية على الماضي فهي من عمل الدماغ القديم، الذي لا يخرج من إطاره التقليدي والبدائي.

22 أكتوبر

لننطلق من أنفسنا

علينا البدء بأنفسنا إن أردنا إحداث تحوّل جذري في العالم، وعلينا قبل كل شيء أن نتحلّى بالنية... نية فهم أنفسنا وعدم ترك الأمور للآخرين، أو انتظارهم وانتظار مبادرتهم في التحوّل، أو الاعتماد عليهم لتغيير الوضع عبر ثورة ما.
يقع هذا على عاتقنا وهو مسؤوليتنا، مهما كانت بيئتنا ضيقة فإننا إذا حوّلنا أنفسنا، وأدخلنا وجهة نظر مختلفة جذرياً إلى وجودنا اليومي، سينعكس هذا على العالم بأسره، وعلى العلاقات الأوسع مع الآخرين.

23 أكتوبر

لن ترى الحقيقة إن لم تمنحها كامل انتباهك

الأمر سيان سواء حدث التغيير بوعي أو بغير وعي، إذ ينطوي التغيير الواعي على جهد، كما ينطوي السعي اللاواعي للتغيير على جهد وصراع، وبوجود الصراع يكون التغيير قسرياً وعصيّاً عن الفهم؛ وعليه فهو ليس تغييراً على الإطلاق.

هل العقل قادر على مواجهة مشكلة التغيير دون بذل جهد؟ لأنك لن تستطيع رؤية كامل الصورة ما دامت غايتك تغييرها من الأساس.

لا يحدث التغيير الحقيقي إلا عندما يتعامل العقل مع المشكلة مباشرة، أن يرى الجديد وألا يعود إلى الذكريات المتراكمة عبر السنين، لكن لا يمكنك أن تحظى بعقل جديد كلياً إذا شغلت عقلك تماماً، لأنه لن يرى عندها إلا ما يريد أن يراه.

لن ترى الحقيقة إن لم تمنحها كامل انتباهك، وعليك ألا تفسّر ما يجري حولك وما يقال كما يناسبك ولا تفسّره من وجهة نظرك أو بمصطلحاتك. يجب أن تتعامل مع الموقف الجديد بعقل جديد، ولا يكون العقل حيّاً وجديداً إذا انشغل بكامله بمشاكله سواء أكان بوعي أم بغير وعي.

24 أكتوبر

التغيير النفسي المأمول

هل يمكن للمعرفة أن تجلب التغيير لنا؟ نعم، عليّ امتلاك المعرفة لأبني جسراً، لكنني أتحدث عن التغيير النفسي، إذ لا يمكن لعقلي أن يعرف الحال التي سيصل إليها إذا حصل التغيير، أما إذا أَمِل بحالة عقلية معيّنة، فهذا يعني أن معرفته لن تخدمه في التغيير لأنه ليس تغييراً في الأساس، بل مهرباً مما هو فيه، إنها الأنا أو المركز تبحث عن المكافأة أو الأمان أو الإشباع، وهذا بعيد عن التغيير النفسي المأمول، لأن الأخير لا ينطوي على جهد، أما السعي فيحدث ببذل الجهد والبحث عن النجاح والربح والملكية، وهذا ما يهمُّ معظمنا، لأننا سنسعى للتغيير إن كانت النتيجة مناسبة لنا، لكنه ليس تغييراً على الإطلاق، فالعقل الراغب في تغيير عميق وفي ثورة نفسية حقيقية عليه أن يتحرر من معارفه السابقة، وأن يتحلى بالهدوء التام، وعندها سيعرف التحوّل الجذري الضروري للغاية.

25 أكتوبر

الفراغ التام

لتعرف طفرة في الوعي عليك ألا تحلل وتبحث وألا تخضع لتأثير أي كان، وهذا صعب للغاية. سيرى العقل الزيف والخطأ وسيضعه جانباً دون أن يعرف الصحيح، لأن معرفتك بالصحيح مسبقاً تعني أنك تُبدِّل ما تعتبره خاطئاً بما تظنه صحيحاً.

لا يحدث نكران للذات إذا عرفت ماذا سيحصل بالمقابل. هناك نكران للذات عندما تتخلى عن شيء دون أن تعرف ماذا سيحصل.

يعتمد ما ندعوه وعياً على المعرفة والتجربة والميراث العرقي وما خبرناه. إن التجارب والمعارف بنات الماضي لكنها تعمل في الحاضر ويجري تعديلها من قبل الحاضر لتستمر في المستقبل.

هذا هو الوعي، إنه مخزن شاسع يلملم مخلفات القرون، وهو مفيد عندما يعيش الإنسان حياة آلية، إنه مفيد في العمل وفي إدارة المنشآت، ومن العبث التخلي عن كل هذه المعرفة العلمية المكتسبة عبر ماضينا الطويل، لكنّ إحداث طفرة في الوعي وثورة في البنية الاجتماعية بكاملها تلزم فراغاً تاماً في العقل، وهذا الفراغ ممكن فقط عندما يحدث اكتشاف ورؤية فعلية لما هو زائف، عندها سترى الحقيقة، ولن تلزم رؤيتها معارفك وتجاربك المختزنة، حيث أنك تنطلق من الحاضر وتعيش فيه فإن الفراغ سينتج ثورة نفسية كاملة في الوعي.

26 أكتوبر

التغيير المتعمد ليس تغييراً على الإطلاق

إن أدنى تغيير فردي هو تغيير للإرادة الجماعية. الفرد والجماعة ليسا منفصلين أو متعارضين، رغم محاولة بعض المجموعات السياسية الفصل بينهما، وإرغام الفرد على الامتثال للجماعة.

إذا استطعنا تفكيك مشكلة التغيير برمتها والتركيز على التغيير في الفرد ومعنى التغيير، فعندئذ قد يحدث التغيير دون إرادة منّا، نتغيّر بطواعية وسلاسة من خلال الإنصات والمشاركة والمراقبة والتمحيص.

من وجهة نظري إن تغييراً متعمداً أو إلزامياً أو متخصصاً أو ممتثلاً للآخرين أو للجماعة ليس تغييراً على الإطلاق، لأنه ليس نابعاً من أعماق الذات بل سببه تأثير خارجي وقوة ضاغطة وابتكارات جديدة ودعاية رهيبة وخوف كبير ودافع قوي يُلزمنا بالتغيير، إنه ليس حقيقياً.

وقد لا تجد صعوبة في تقبّل ما أقوله هنا، لكنني أؤكد لك أن فهم الطبيعة الحقيقية للتغيير دون وجود دافع أمر ليس سهلاً، إنّه استثنائي تماماً.

27 أكتوبر

خارج مجال الفكر

لقد غيّرت أفكارك وفكرك، لكن الفكر مشروط على الدوام، حتى لو اعتمد على فكر غيرك ممن تظنهم عظماء سيبقى فكراً، وسيبقى احتمال تضاد الفكر الذي تبنيته مع فكر آخر وارداً، وعند وجود تضاد وصراع بين فكرين ستكون النتيجة محاولة للوصول إلى تسوية أو تعديل يعطي الفكر استمرارية، وعليه عندما تغيّر فكرك تحت تأثير الآخرين فأنت ما زلت في مجال الفكر، والتغيير ضمن مجال التفكير ليس تغييراً، بل استبدال فكرة بأخرى أو مجموعة من الأفكار بأخرى فحسب.

وحيث أننا رأينا هذه العملية برمتها، هل يمكن ترك التفكير وإحداث تغيير خارج مجال الفكر؟ الوعي بكامله سواء أكان وعياً بالماضي أو الحاضر أو المستقبل هو ضمن مجال الفكر، وأي تغيير ضمن هذا المجال يضع حدوداً للعقل، ولن يفكر العقل خارج هذا المجال، وعليه فهو ليس تغييراً حقيقياً؛ ولا يمكن أن يحدث تغيير جذري إلا خارج مجال الفكر، يمكن للعقل الخروج من هذا المجال عندما يرى أنه محدود به، عندما يرى تلك الحدود ويدرك أن أي تغيير داخله ليس تغييراً على الإطلاق لأنه محدود؛ هذا هو التأمل الحقيقي.

28 أكتوبر

التغيير الحقيقي

إن التغيير ممكن من المعلوم إلى المجهول، وليس من المعلوم إلى المعلوم، أقصد أن التغيير من حال تعرفها إلى حال تعرفها يعني أنك تريد غاية ما، ولست تفهم بعمق ما يجري حولك، ستكون تحت تأثير الآخرين وستكون نظرتك هرمية للحياة، وبكلمات أخرى ستستعين بشخص أو بعدّة أشخاص في مسعاك، فهو عارف وأنت جاهل مثلاً، لذلك ستتبعه لأنه يمنحك بعض اليقين ويدلّك على سلوك يُفضي إلى النتيجة المرجوة.

ولنفرض أنك تريد التغيير من حالك الراهن المليء بالبؤس إلى النجاح. النجاح معروف، وأنت تعرف ما تريده، وهذا هو! لذلك فأنت تنتقل من حال معروفة إلى حال معروفة لكنك ستخضع في مسعاك هذا لقواعد معينة للوصول إلى النجاح، وعليك أن تراعي التسلسل الهرمي، وقد تحتاج مساعدة من يعرف كيف تصل إلى غايتك إذا كنت لا تعرف، وستفعل كل ما يُطلب منك لتنجحَ وتَسعدَ وتنالَ مرادك، أليس هذا دافع معظمنا للتغيير؟ فهل هو تغيير حقيقي داخل النفس؟

التغيير والثورة النفسية تعني الانتقال من المعروف إلى المجهول، حيث لا تبعية لأحد، ولا حدود تقيّد تفكيرنا ولا غاية بحد ذاتها، وسوى ذلك ليس تغييراً حقيقياً لأنك لم تخرج عن المسار المعروف لسلوكك، وما زلت ترى انعكاس نفسك وأفكارك فيما تراه وتلمسه.

29 أكتوبر

هل يمكن للإنسان أن يتغير؟

أعلم أن الظروف الخارجية تُغيِّر المرء، فنحن نتزوج ونطلِّق وننجب الأبناء، ونموت وننتقل إلى وظيفة أفضل، تحت ضغط التقنيات الجديدة، وهلم جرا.

أيضاً، ثمة ثورة هائلة في علم التحكم الآلي والأتمتة على الصعيد الخارجي؛ ووسط هذا كلّه على المرء أن يسأل نفسه هل باستطاعته التغيّر فعلاً، ليس على الصعيد الخارجي، وليس مجرّد تكرار أو استمرارية للقديم بعد تعديله، إنما ثورة جذرية وتحوّل كامل للعقل.

عندما يدرك المرء أنه لا يتغيّر من الداخل سيصاب باكتئاب شديد، وقد يهرب من حقيقة نفسه، وهنا يخرج السؤال الحتمي: هل يمكن أن نقوم بأي تغيير؟ ربما هناك تعديل طفيف على السطح، لكن هل من تغيير جذري في الأعماق؟ قد يرفض البعض التغيير لأنه مرتاح إلى حد ما ...

أريد أن أتغيّر، أرى تعاستي واكتئابي وقبحي وعنفي، وأقحم إرادتي لأفعل شيئاً حيالها. أقول أنه يجب أن أكون مختلفاً، يجب أن أتخلى عن هذه العادة أو تلك، عليّ أن أفكر بصورة مختلفة، وأتصرّف بطريقة مختلفة؛ يجب أن أتحلى بهذه الصفة وأتخلى عن تلك.

يبذل المرء جهوداً جبارة، وفي النهاية يبقى كئيباً وقبيحاً وعنيفاً، لذا يسأل نفسه هل حدث أي تغيير؟ وهل يمكن للإنسان أن يتغيّر؟

30 أكتوبر

نحن أسرى بيئتنا وثقافتنا

كيف أتغيّر من الداخل؟ أرى الحقيقة التي تقول بأن التغيير أو التحوّل يجب أن يبدأ في مستوى لا يمكن للعقل الوصول إليه، لأن العقل مشروط تماماً بشقَّيه الواعي وغير الواعي.

فماذا أفعل؟ هل يمكن لعقلي أن يتحرر من المجتمع؟ المجتمع هو الثقافة والتعليم والقواعد والقيم والمعايير، وإذا لم يكن عقلي حرّاً، فإن أي تغيير أحاول فرضه سيبقى مكبلاً بحدود عقلي وإشراطه، ولن أحظى بتغيير حقيقي.

لذلك، هل يمكنني العيش بلا دافع؟ هل يمكن أن يوجد عقلي دون حافز، ودون دافع للتغيير أو لعدم التغيير؟ لأن الدافع نتيجة بيئة وثقافة معيّنة، لذا هل يمكن لعقلي أن يتحرر من ثقافة نشأت وترعرت فيها؟

إنه سؤال هام، لأن العقل غير المتحرر من الثقافة التي نشأ عليها وترعرع في أحضانها، لن يسمح للمرء أن يحيا في سلام، ولن يمنحه الحرية، وسيبقى أسير أفكاره التي أَلِفها من أساطير ورموز، وسيبقى سعيه محدوداً لأنه محصور داخل مجال العقل المشروط دون جدوى مهما بذل من جهد في مجاله المحدود.

قد نتخيّل ديكوراً أرحب للسجن وإضاءة أقوى ونوافذ أكبر وأغذية أفضل، لكنه سيبقى سجن ثقافة معيّنة.

31 أكتوبر

ثورة نفسية

هل يمكن أن يكون المفكر والفكرة أو المراقِب والمراقَب واحداً؟ يحتاج الأمر تأملاً عميقاً لأنها معركة مستعرة في الداخل ومدمرة، لا يمكن إيقافها إلا بتغيير جذري داخل النفس، بعيداً عن الثورات السطحية التي يشهدها عالم السياسة والاقتصاد.

إن الأمر متعلق بفهم ذاتك وحل مشكلاتك ومواجهة مخاوفك، والهدف من كلامي مساعدة بعضنا في النظر إلى مشاكلنا برؤية أوضح، على أن يتعدى الوضوح المستوى اللفظي، لأنه غير كافٍ ولا يُحدِث تغييراً نفسياً إبداعياً. علينا تجاوز الكلمات والرموز والأحاسيس الناجمة عنهم.

فلنضعها جانباً ونطرح القضية المركزية، وهي كيفية حل مشاكل الذات، تلك الذات الأسيرة للزمن، التي تخلو من الحب والرحمة، وحلُّ هذه المشكلات غير ممكن بفصل العقل نفسه كمفكر وفكرة. عندما يكون المفكر والفكرة واحداً يسود الصمت، فلا يصنع العقل صورة لكل ما يراه ويلمسه ولا ينتظر تجارب أكثر ليخزنها ويحفظها، وفي الصمت لا يوجد مجرِّب يختبر تجربة، إنما هناك ثورة نفسية إبداعية.

نوفمبر

مشكلاتنا نابعة من غياب الحب

1 نوفمبر

كسر العادات

دعونا نفهم عملية تشكيل العادة وكسرها، ولنأخذ عادة التدخين مثلاً، يمكنك استبدال العادة التي تريدها بالتدخين لأن موضوعنا هو العادة، والتدخين مجرّد مثال.

عادة التدخين مشكلة، أو يستحسن أن أقول لقد أصبحت مشكلة، وأريد الإقلاع عنه؛ قبل أن تضرّ بصحتي وحين كنتُ راضياً عنها لم تكن مشكلة، لكنها نشأت عندما أضرّت بصحتي، ولا بدّ من فعل شيء حيالها، فالعادة عندما أزعجتني صارت مشكلة، وأريد الإقلاع عنها، أي أن نهجي تجاه التدخين هو نوع من المقاومة أو الإدانة؛ لا أريد التدخين فأقمع رغبتي وأدينها أو أجد بديلاً عنها، وقد ألجأ إلى العلكة بدلاً من السيجارة.

الآن، علينا الانتقال إلى المستوى الآخر، حيث مشكلة التحرر من الإدانة أو التبرير أو القمع، هل أستطيع النظر إلى مسألة التدخين دون إحساس بالرفض؟ هذا ليس سهلاً، لأنني عندما أفكر في هذه العادة سأفكر إما برفضها أو قبولها، لأن تقاليدنا كلها وخلفيتنا وبيئتنا التي نشأنا فيها تحثّنا على الرفض أو التبرير بدلاً من أن نكون فضوليين تجاه موضوع المشكلة، ولذلك يعمل العقل ويفكر دوماً في المشكلة ويقلّبها بين رفض وقبول، بدلاً من أن يراقبها بعقل هادئ وعين يقظة.

2 نوفمبر

الفصول الأربعة في يوم واحد

التجديد المستمر والولادة الجديدة ضروريان، لكن أيكون التجديد بدوام الحاضر مثقلاً بتجارب الأمس؟

يتجاوز التجديد المصطلحات والمفاهيم والمفردات، ولا يحدث إلا بالتحرر من مراكمة الأحداث والتجارب في الذاكرة، حيث ينحصر الفهم على الزمن الحاضر، ولن يفهم العقلُ الحاضرَ عندما يقارن ويحكم ويرغب في التغيير أو يُسرع إلى إدانة الحاضر دون فهمه ليمنح استمرارية للماضي؛ لذلك لا تجديد إلا بفهم انعكاس الماضي في مرآة الحاضر دون تشويه أو تحريف.

إذا عشت تجربة كاملة في الماضي، أي اختبرت نهايتها، ألا تجد أنها لا تترك أثراً خلفها؟ وحدها التجارب غير المكتملة تترك بصمتها لتمنح استمرارية للماضي في عقل يريد أن يتابع التجربة وينهي أمرها. وبدلاً من التركيز على الحاضر نعتبره مجرّد وسيلة لتحقيق غاية ما، ليفقد بذلك قيمته الهائلة، فالحاضر هو الأبدية... لكن كيف لعقل يجمع المعلومات والتجارب ويخزّنها ويفهم الأمور من خلالها أن يفهم شيئاً لم يجمعه أو يخزنه، أن يفهم أمراً يتجاوز مفهوم القيمة، ألا وهو الأبدية؟

عندما تمرّ بتجربة عِشْ معها بصورة كاملة وعميقة قدر الإمكان؛ فكر واشعر بها بكل جوارحك، كن واعياً لألمها وبهجتها ولأحكامك وتبريراتك، لأن التجديد يحصل عندما تكتمل التجربة تماماً.
علينا أن نتحلى بالقدرة على عيش الفصول الأربعة في يوم واحد؛ أن ندرك تجاربنا تماماً لنفهم ثم نتحرر من جمع وركم المعلومات والتجارب كل يوم.

3 نوفمبر

تعليمنا الحالي فاسد لأنه يعلمنا حبّ النجاح

وليس ما نفعله

تريد أن تكون مشهوراً... ككاتب أو شاعر أو رسام أو سياسي أو مغنٍ أو سواه، لماذا؟ لأنك لا تحبُّ ما تفعله، ولو أحببتَ الغناء أو الرسم أو كتابة القصائد لما اكترثت بمسألة الشهرة برمتها.
إن الرغبة بالشهرة أمر مبتذل وغبي لا معنى لها، لكننا لا نحب ما نفعله، ونريد أن نثري أنفسنا بالشهرة. أيضاً، تعليمنا الحالي فاسد لأنه يعلمنا حبّ النجاح وليس ما نفعله، ولذلك أصبحت النتيجة أهم من الفعل ذاته.
من الجيّد أن تخفي تألقك وأن تكون مجهولاً وأن تحب ما تفعل وألّا تتباهى. من الجيّد أن تكون لطيفاً دون اسم، هذا لا يُشهرُك ولا ينشر صورك في الصحف، ولن يدفع السياسيين إلى طرق بابك، إنما ستكون إنساناً مبدعاً يعيش بصورة مجهولة، وفي هذا جمال وثراء عظيمان.

4 نوفمبر

عندما تقتل روحك المبدعة تكررُ خطوات الآخرين لإنجاز المهام

لا يمكن التوفيق بين الإبداع والإنجاز التقني. قد تكون مثالياً في العزف على البيانو لكنك لست مبدعاً، وقد تتقن العزف لكنك لست موسيقياً، وقد تمتلك قدرة رائعة على التعامل مع الألوان لكنك لست رساماً مبدعاً، وقد تنحت وجهاً على الحجر لكنك لستَ مبدعاً ربما تعلمتَ تقنية الحفر على الحجر.
يحتلّ الإبداعُ المقام الأول وليس الطرق التقنية لأداء الأمور، وهذا علّة حزننا طوال حياتنا، إذ لدينا تقنية مرسومة بدقة، يمكننا وفقها بناء منزل أو جسر أو تجميع سيارة أو تعليم أطفالنا من خلال منظومة. نتعلم التقنيات وقلوبنا وعقولنا خاوية من الإبداع، إننا أشبه بآلات من الدرجة الأولى، ماهرون بإنجاز المهام الملقاة على عاتقنا لكننا لا نستمتع بما نفعله ولا نحب فعله أساساً.
لا إبداع من خلال التقنية، فللمبدع أسلوبه الفريد، لكن عندما تقتل روحك المبدعة تتبع الروتين التقليدي وتكرر خطوات الآخرين لإنجاز المهام.

إننا لا نغنّي أغنية أنفسنا لكننا نبحث عن مغنٍ، ونتعلم منه تقنية الغناء، ونغفل عن فرحة الغناء النابع من أنفسنا التي هي الأساس، بهذا الفرح تنطلق وتبتكر أسلوبك وتقنيتك، ولن تضطر لدراسة تقنية الآخرين، فالفن والإبداع يكمن في القدرة على رؤية الجمال.

5 نوفمبر

تكمن الثورة الداخلية في فهم المرء لنفسه

يزيد المصلحون والسياسيون والاجتماعيون من حدّة الأسى للمرء إذا لم يفهم آلية عمل عقله، إذ تكمن الثورة الداخلية في فهم المرء لنفسه، وسينشأ عن تلك الثورة الداخلية تعاضد حقيقي، ليس امتثالاً لنمط أو سلطة شخص أو أشخاص.

تتيح لك الثورة الجذرية معرفة متى تتعاون مع الآخرين ومتى تنفصل عنهم، هذا مهم للغاية، لأننا نتعاون في يومنا هذا مع شخص يعرض إصلاحاً أو تغييراً ما، فيدوم به الصراع والبؤس؛ لكن معرفة روح التعاون التي تظهر عند فهم آلية عمل العقل تُفسح مجالاً لإنشاء حضارة جديدة وعالم مختلف تماماً، حيث يتحرر المرء من الأنا ويُنهي سعيه للتملّك ويضع حدّاً للحسد والمقارنة.

ليست يوتوبيا نظرية لكنها الحالة الفعلية للعقل القادر على رؤية الحقيقة وإدراكها من لحظة إلى أخرى.

6 نوفمبر

لماذا هناك جريمة؟

هناك نوعان من الثورات، ثورة ضمن نمطية المجتمع أو ثورة كاملة خارج المجتمع. إن الثورة النفسية الحقيقية ثورة خارج حدود المجتمع وأنماطه وقوالبه، أما الثورة داخل إطار المجتمع وقوالبه فليست ثورة على الإطلاق إنها تعديل للنمط القديم واستمرار له بصورة جديدة.

ماذا يحدث في جميع أنحاء العالم؟ أعتقد أن ما يحدث ليس أكثر من تمرّد داخل المجتمع، وغالباً ما يأخذ هذا التمرّد شكل الجريمة؛ ولا شكّ أن هذا النوع من التمرّد موجود لأن تعليمنا يركّز على تدريب الشباب على كيفية الاندماج في المجتمع فقط، أي الحصول على وظيفة لكسب المال وشراء المقتنيات وجمعها والتنافس مع الآخرين بكثرتها.

هذا ما يفعله التعليم الذي نتغنّى به حالياً: يعلّم الشباب كيف يتمثلون بالآخرين فكرياً وأخلاقياً واقتصادياً، ولذلك تفتقر ثوراتهم إلى المعنى لأنها مجرّد تعديل للنمط القديم أو إضافة عليه لا تخرج من إطار المجتمع، وليست ثورة خلّاقة على الإطلاق؛ لكننا نحظى بفهم مختلف من خلال التعليم الصحيح الذي

يساعدنا على تحرير العقل من إشراطه، بتشجيع الشباب على إدراك التأثيرات العديدة التي تؤدي إلى إشراط العقل وقولبته.

7 نوفمبر

أعمى يسأل عن معنى النور

الكثير من الناس يخبرونك عن معنى الحياة، ويكررون ما تقوله الكتب في هذا الصدد. سيستمر الأذكياء في إيجاد معانٍ للحياة، أما المجموعات السياسية فلديها معنى محدد للحياة، والمجموعات الروحية تقول بمعنى آخر مختلف تماماً، وهلم جرّا...

وعليه، ما الغرض من الحياة عندما تحار من أمرك؟ عندما تكون مشوشاً ومحتاراً تسأل هذا السؤال لأنك تأمل بإيجاد إجابة تنهي حيرتك. كيف ستجد الإجابة الصحيحة وأنت مشوّش؟ إذا كنتَ مشوّشاً ستكون الإجابة مشوّشةً. إذا كان العقل قلقاً وخائفاً ومضطرباً فالإجابة ستخرج من رحم القلق والخوف والاضطراب، أي أنها لن تكون صحيحة أبداً.

لذلك من المهم ألا نسأل عن معنى الحياة أو الوجود، إنما علينا أن نوضح التشوّش والاضطراب في أعماقنا. وهذا أشبه برجل أعمى يسأل عن معنى النور، فإذا أخبرته عن ماهية النور، سينصت إليك من خلال عماه، وإذا فرضنا أنه قادر على الرؤية فلن يسأل عن ماهية النور.

وبالمثل، إذا أمكنك إزالة التشوّش والاضطراب والقلق من داخلك فستجد معنى الحياة، ولن تضطر إلى السؤال والبحث عنه، كل ما عليك فعله هو التحرر من الأسباب التي تؤدي إلى التشوّش والاضطراب.

8 نوفمبر

النجاح الكبير ينطوي على ضريبة كبيرة أيضاً

أيمكن العيش في هذا العالم بلا طموح، أن تكون نفسك وحسب؟ إذا شرعت تفهم حقيقتك دون محاولة تغييرها فستخضع لعملية تحوّل جذرية.

أعتقد أن المرء قادر على العيش في هذا العالم مجهولَ الهوية تماماً، دون أن يكون مشهوراً أو طموحاً أو قاسياً، يمكنه أن يَسعد كثيراً عندما لا يهتم للأنا، وهذا جزء من التعليم الصحيح يجب أن نحظى به.

يُقدِّس عالمنا النجاح، ونسمع قصصاً كثيرة عن ولد فقير درس طوال الليل، وأصبح قاضياً في النهاية، أو أن أحدهم باع الصحف وصار مليونيراً فيما بعد.

إنك تنشأ على تمجيد النجاح، لكن أحداً لا يخبرك أن النجاح الهائل ينطوي على أسى هائل أيضاً. إننا واقعون تحت رحمة رغبتنا العارمة في تحقيق نجاح عظيم، والنجاح أهم لدينا من التفاهم والتحرر من الأسى والألم.

9 نوفمبر

كيف أعيش حياتي اليومية؟

سؤال: «بأي طريقة يجب أن يحيا المرء حياته اليومية؟»

كأنّه يعيش هذا اليوم فقط ولهذه الساعة فقط، ولا يمتلك سواها من عمره ليعيشها.

لو أنّنا نُمهَلُ ساعة واحدة لنعيشها، فماذا نفعل؟ سنرتب عندها الضروريات الظاهرية مثل العلاقات والأمور المالية، سنتصل بأفراد العائلة والأصدقاء ونطلب منهم الصفح عمّا ارتكبناه من أذى بحقهم، ونسامحهم عن أي ضرر ألحقوه بنا، وننهي تماماً أمور العقل والرغبات وأشياء العالم، وإذا أمكن القيام بهذا لساعة فلا شكّ أنّه ممكن طيلة الأيام والسنوات التي بقيت.

10 نوفمبر

العقل البريء قادر على اكتشاف الحقيقة

ما العمر؟ أهو عدد السنوات التي عشتها؟ هذا جزء من العمر؛ ولدتَ في العام كذا، وتبلغ من العمر الآن خمسة عشر أو أربعين أو ستين عاماً. يشيخ جسمك وعقلك عندما تثقله تجاربُ الحياة وبؤسها وإعياؤها، وعقل كهذا عاجز عن اكتشاف ماهية الحقيقة، ووحده العقل الشاب والجديد والبريء قادرٌ على اكتشاف الحقيقة، علماً أن البراءة لا علاقة لها بمسألة العمر.

البراءة غير مرتبطة بالطفولة، وقد لا يكون بعض الأطفال بريئين، لكن العقل يمكنه أن يكون بريئاً إذا جرّب ولم يراكم بقايا التجربة. على العقل أن يجرّب وهذا أمر حتمي، فهو يستجيب لكل شيء، يستجيب للنهر والحيوان المريض وللجثة المسجاة وللقرويين المتعبين وللصعوبات والبؤس في الحياة، وإذا لم يجرّب العقل مات. عليه أن يجرّب ويستجيب لكن دون أن تقبض التجربة عليه.

إن التقاليد وتراكم التجارب ورماد الذاكرة تجعل العقل قديماً، أما العقل الذي يدفن كل يوم ذكريات الأمس، وأفراح الماضي وأتراحه فهو عقل جديد وبريء، لا يعرف عمراً. وبدون البراءة لن تجد الحقيقة سواء أكنت في العاشرة أم في الستين.

11 نوفمبر

عش كل يوم بيومه

إننا خائفون من الموت، ولإنهاء الخوف من الموت علينا التعامل معه، وليس مع تصوّراتنا عنه، إنما علينا أن نشعر بتلك الحالة، وإذا لم نفعل فلن نضع حداً لخوفنا، لأن كلمة موت تبث الذعر فينا، ونخشى التحدّث عنها.

لكن كيف نتعامل مع حقيقة الموت عندما نكون في صحة جيدة، وعندما نتحلى بالقدرة على التفكير بوضوح وموضوعية؟

إن الموت هو مصير أي كائن حيّ بعد أن يُستهلك جسده، لكن نريد أن نعرف ماهية الموت ونحن أصحاء، وهذه ليست رغبة مرضية، لأننا قد نفهم ونعرف كيفية العيش بفهم ماهية الموت. ونحن نعيش ظروفاً قاسية، وقد أصبحت الحياة تعذيباً واضطراباً لا نهاية له، وعليه هناك الصراع والبؤس والحيرة والتكرار، إذ نذهب كل يوم إلى العمل لنكرر ما نفعله بكل ما يحمله من ألم وقلق وعدم يقين، ونقول أننا نعيش حياتنا... لقد اعتدنا على هذه الحياة؛ نقبلها ونشيخ معها ثم نموت.

لمعرفة ماهية الحياة وماهية الموت علينا التعامل مع الموت بإنهاء كل يوم بيومه بكل ما يحمله من تجارب وصراع واضطراب؛ على المرء أن ينهي تصوّره عن نفسه وعائلته وعلاقته بالآخرين، تلك الصورة التي ترسخت لديه بفضل تجاربه وعلاقته بالمجتمع وبكل شيء، فهذه الأمور تحدث فعلياً عندما يأتي الموت.

12 نوفمبر

الخوف وحش متربص خلف كل شيء

لماذا تخاف من الموت؟ ربما لأنك لا تعرف كيف تعيش، فلو عرفتَ كيف تعيش الحياة بكثافتها هل كنت تخشى الموت؟ إذا أحببت الأشجار وغروب الشمس والطيور وورق الشجر المتساقط، إذا كنت مدركاً للرجال والنساء الحزانى، وللفقراء المعوزين، وتشعر بالحب في قلبك، هل ستخشى الموت عندها؟

تحيا تعيساً لا تعرف طعم السعادة، ولستَ حساساً تجاه الأشياء من حولك، لذلك تسأل ماذا يحدث بعد أن تموت؟ الحياة أسى من منظورك، لذلك يتزايد اهتمامك بالموت، وهذه مشكلة هائلة، لكن الخوف وحش متربّص خلف كل شيء؛ الخوف من الموت والخوف من العيش والخوف من المعاناة، وإذا كنت عاجزاً عن فهم أسباب الخوف والتحرر منها، فلا يهم عندها أأنت حيٌّ أم ميت.

13 نوفمبر

أنا خائف

كيف تتحرر من الخوف مما تعرفه؟ الخوف من خسارة عائلتك أو سمعتك أو شخصيتك أو حسابك المصرفي وغيرها. قد تقول أن الخوف ينشأ من الضمير، لكن إشراطك يشكّل ضميرك، أي أن ضميرك في دائرة المعروف لك.

ماذا أعرف؟ المعرفة امتلاك أفكار وآراء عن الأشياء، أي وجود شعور بالاستمرارية، كما في علاقتنا بما نعرفه، والمعرفة ليست أكثر من ذلك.

هناك خوف من الألم... الألم الجسدي استجابةٌ عصبية، أما الألم النفسي فينشأ من تمسّكنا بأشياء تمنحنا الرضا، ونحن نخاف من أي شخص أو ظرف قد يسلبها منّا.

تمنع التراكماتُ النفسية الألمَ النفسي ما دامت لم تتعرض للاضطراب، فالمرء تراكماتٌ وخبراتٌ تمنع وقوع اضطراب خطير. لا أريد أن أقع ضحية الاضطراب، لذلك أخاف ممّا قد يقضّ مضجع هذه التراكمات، أي أنني عملياً أخشى من التراكمات، لأنها تحميني ومن دونها لن أجد وسيلة لدرء الألم ومنع الأسى.

أيضاً، تساعد المعرفة على منع الألم، بنفس الأسلوب الذي تساعد فيه المعرفة الطبية على منع الألم الجسدي، وكذلك تساعد المعتقدات الفكرية في منع الألم النفسي، ولهذا نخشى من فقدان معتقداتنا رغم عدم امتلاكنا دليلاً ملموساً على صحّة هذه المعتقدات.

14 نوفمبر

عاجز عن تجديد نفسه

هل «الأنا» كيان خارج نطاق العقل؟ وهل تتجاوز «الأنا» نطاق الزمن؟ لا يمكن للفكر أن يُنعِم النظر في الأمر لأنه ضمن نطاق الزمن، إذ أنه نتاج الأمس ومعارفه وخبراته، إنه استجابة للماضي ونتاج للزمن.

إذا أمكن للفكر أن يُنعم في «الأنا» فهذا يعني أن الأنا ليست خارج نطاق الزمن، وبذلك تكون مجرّد عملية فكرية، والفكر لا يعمل مستقلاً عن الجسد المحدود، وتيار الفكر مستمر لا يعرف انقطاعاً لأنه يحشد المعلومات والتجارب والمعارف وينقلها من الماضي عبر الحاضر إلى المستقبل، فهل يمكن للفكر أن يكون جديداً ليكتشف الحقيقي ويتجاوز الزمن والقياس؟ لا بدّ من نهاية للفكر ليكون جديداً، فأي شيء يستمر بطبيعته مُدمِّر، لأنه عاجز عن تجديد نفسه، لذلك ما دام الفكر مستمراً من خلال الذاكرة ورغبات الماضي وتجاربه، فإنه عاجز عن تجديد نفسه، وعليه فهو عاجز عن إدراك حقيقة الأشياء.

15 نوفمبر

العقل الهلع لا يعرف الحب

عندما يأتي الموت لا يجادلك، فهل يمكن أن تموت كل يوم بلا جدال؟ أن تموت لما يؤلمك ولوحدتك وللعلاقة التي تتشبث بها ولتفكيرك، وأن تموت بالنسبة لعاداتك ولزوجتك حتى تتمكن من النظر إليها نظرة جديدة كأنك تراها لأول مرة؛ عليك أن تموت لمجتمعك بحيث تكون إنساناً جديداً وشاباً وحيوياً.

وإن لم تمت كل يوم لن تستطيع مواجهة الموت، ولن تعرف معنى الحب، لأن العقل الهلع لا يعرف الحب، وهو أسير العادات والتصرفات السطحية، ويمكن أن يجبر نفسه على التظاهر باللطف والمراعاة لكن الخوف يؤدي إلى الأسى والمعاناة.

ولإنهاء الأسى عليك الاتصال بالموت وأنت تعيش، أن تعرف موت اسمك ومنزلك وممتلكاتك وقضيتك لتكون جديداً وشاباً وواضحاً، ولترى الأمور كما هي بلا تشويه.

إن الموت الجسدي سينهي كل شيء، ولا يوجد كائن حي إلا ويأتيه الموت، ومن هذه المعرفة ومن خوفك منها تعيش حياة يمزّقها العذاب اليومي، حيث تنعدم الحساسية تجاه الجمال، وتكثر المشكلات والغباء؛ إنها الحياة التي تريد الاستمرار فيها... إنها حياتك! لكن إذا أردت الانطلاق بروح جديدة وعقل جديد عليك أن تختبر موت ما تعرفه وتتشبث به كل يوم.

16 نوفمبر

موت القديم ضروري لولادة الجديد

تحمل كل نهاية معها بذرة تجديد، وموت القديم ضروري لولادة الجديد، ولو استمر القديم لما وُلِد الجديد ولما تجددت الحياة، ومن هنا تنبع أهمية الموت، فإن استطعنا الموت يومياً بالنسبة لما نتشبث به ويحدّنا ويقيّدنا فسنعرف ولادة جديدة، وسنحظى بتجديد هائل، وهذه برأيي صورة مبسطة عن الأبدية، لأنك لن تخشى الموت عندها، إذ تكون قد جربته بمعنى أنك أنهيت قديمك، لقد مُتَّ بالنسبة لاستنتاجاتك وذكرياتك وخبراتك، إنه موت للأنا، وفي موتها أبدية اللحظة، لأن كل لحظة ستكون جديدة وستعيشها بكثافتها، ولن تعود إلى أفكارك السابقة عندما ترى شيئاً جديداً، ولن تفكر بما تعرفه عنها، لكنك ستحيا اللحظة وسترى الأشياء كأنك تراها لأول مرة.

لقد أصبحتَ منفتحاً على المجهول، وكل لحظة تحمل المجهول في ثناياها، بعد أن حجبت عنك رؤية المجهول بسبب ما تعرفه وما جمعته من معارف وعلوم، فتسرع لاقتحام المشهد كلما وقعت عيناك على شيء، وأنصتتْ أذناك إلى صوت.

عندما ترى الحقيقة ترى الموت كما هو، إنه مجرّد نهاية، لكنها تحمل في طياتها بداية... ولادة جديدة؛ وبخلاف ذلك هناك استمرارية، وعندما يشيخ القديم يتحلل، وكي يحافظ المرء على ذاته جديدة وحيوية عليه أن يتمتع بالقدرة على التجديد.

17 نوفمبر

لو أننا أذكياء لعشنا الحاضر بتفاصيله

لا تنظر في موضوعات الحياة والموت نظرة أنانية، لأنها لا تنطوي على سعادة أو حكمة، لكن الهدف منها حمائي، فهي تنطلق من الرغبة الدفينة في الدفاع عن النفس ضد حيوية الحياة والذكاء الحقيقي، لأن معظمنا يفتقد الحيوية والذكاء، ولو أننا أذكياء لعشنا الحاضر بتفاصيله، لرأينا المشهد كاملاً دون تحريف، لكن هذا غير ممكن إذا لم تتوقف عقولنا وقلوبنا عن حماية نفسها ضد الحياة.

العقل ماكر ويتبع أساليب خفية للدفاع عن نفسه، وعليك أن تعي أساليبه للحماية الذاتية؛ وهذا يعني أنه عليك التفكير والتصرف بصورة جديدة تماماً. عليك تحرير نفسك من القيم الخاطئة التي فرضها عليك المجتمع، وعندها ستعيش الواقع والحاضر وستفرّق بين الحقيقي والوهمي.

18 نوفمبر

ما يحررك هو الحقيقة، وليس استنتاجاتك أو آراؤك

عندما تريد بحث أي مسألة، عليك أن تعرف حقيقتها وليس ما تريد أن تصدقه عنها، أو ما يقوله أحدهم بخصوصها حتى لو كان شأنه رفيعاً، فما يحررك هو الحقيقة وليس استنتاجاتك أو آراؤك.

لذلك عندما تبحث في مسألة «الأنا» عليك أن تعرف ماهيتها، هل «الأنا» تستمر، وهل تدوم؟ هل تنفصل عن الذاكرة والمعارف المتراكمة؟ إذا لم تكن كذلك فهي ليست إلا عملية فكرية ونتاجاً للزمن، نتاج ما جمعناه في الماضي، وهي عاجزة عن الخروج من مجال الزمن ومجال الذاكرة والفكر.

«الأنا» خاضعة للإشراط، إنها انعكاس للعقل وتيار فكره، وحيث أن الفكر ينطلق مما جمعه في الماضي ويستمر به في الحاضر ويبني عليه في المستقبل، فهذا يعني أنه عاجز عن تجديد نفسه، إنه مستمر من خلال الذاكرة، والذاكرة بمعارفها وخبراتها تعطل رؤية الحقيقة.

19 نوفمبر

يُنشد عقلي اليقين في حياة لا يقين فيها

علينا أن نتخلص من الخوف لنعيش متحررين من النظريات والهواجس التي ترافقنا طيلة حياتنا. إننا نبحث عمّا يتجاوز عذابنا اليومي، عمّا يسعدنا ونريده أمراً يتجاوز الكلمات والتفكير، ويتجاوز محدوديتنا، لكن هل يوجد أمر مشابه؟ هل من أمر يتجاوز تفكيرنا؟ كيف له أن يتجاوز فكرنا إذا كان فكرنا هو من ابتكره في الأساس؟

رغم التناقض يلتفّ العقل على نفسه، ويخاف من انعدام اليقين، ويعرف أنه لا ديمومة لشيء، فعلاقتك بزوجك أو زوجتك ووظيفتك وكل شيء ليس دائماً، لذلك يحاول العقل ابتكار ما هو دائم، ويطلق عليه مسميات تتجاوز المادة، لكنّ كل ما يفكر فيه عقل بشري يبقى في إطار الفكر، وعليه ضمن إطار الزمن، أي أنه محدود.

إن أفكارنا محدودة مهما بلغت عظمتها ورهبتها، فإذا استطعتُ التفكير في أمر ما، فإنه جزء من أفكاري، وأفكاري وليدة الزمن، وقد استغرقتْ زمناً لتتجمع وتُشكِّل الخبرة والمعرفة، لكن عقلي يُنشد اليقين في حياة لا يقين فيها، لأنه بحاجة للأمل.

20 نوفمبر

الكارما

تنطوي الكارما على السبب والنتيجة، إذ يستند الفعل إلى سبب ويفضي إلى نتيجة. فالفعل ينشأ من الإشراط، ولكلّ فعل نتائجه.

هل السبب والنتيجة ثابتان؟ ألا تصبح نتيجة الفعل سبباً لفعل آخر؟ وعليه لا سبب ثابت أو نتيجة ثابتة، فاليوم نتيجة الأمس سواء أكان زمنياً أم نفسياً، واليوم هو سبب الغد.

ولذلك نجد أن السبب هو نتيجة، والنتيجة تصبح سبباً؛ إنها حركة واحدة مستمرة، فلا ثبات في السبب والنتيجة، ولو حدث ثبات لكان تخصصاً، ولا أقصد التخصص من ناحية تقنية إنما تخصص كائن ما بوظيفة ما، فمثلاً لبذرة البلوط مهمتها ولا يمكنها القيام بمهمة سواها، أما الإنسان فليس متخصصاً بهذا المعنى، ويمكنه فعل الكثير، ويتمتع بإمكانية التجديد في حياته.

بما أننا لا نجد ارتباطاً بين السبب أو الخلفية أو الإشراط والنتيجة، فهناك تعارض بين الفكر والخلفية؛ وخلاصة القول أن المشكلة أعقد بكثير من الاعتقاد بوجود كارما أو عدم وجودها، لأنّ المهم هو كيفية التصرّف وليس إيماننا بوجود الكارما أو لا.

21 نوفمبر

لكل فعل عاقبة ولكل سبب نتيجة

لقد تصرّفتُ على هذا النحو في الماضي، وأصبحتُ خبيراً، تعمل خبرتي على إشراط رد فعلي اليوم، ورد فعلي اليوم سيُشرط الغد؛ هذه عملية الكارما برمتها؛ لكل فعل عاقبة ولكل سبب نتيجة، وقد يمنحنا فعل ما متعة مؤقتة لكنه قد يؤدي إلى الألم في نهاية المطاف.

وجوهر المسألة هو: هل يمكن للفكر أن يتحرّر؟ لا ينتج ألم عن الفكر والفعل الذي يُحرِر، ولا يؤدي إلى إشراط؛ وعليه هل نقوم بفعل لا علاقة له بالماضي؟ هل نقوم بفعل غير مبني على أساس الفكرة، لأن الفكرة نتاج الأمس وتخضع لتعديلات تضمن استمرارها في الغد، وهذا يعني أنّ الفعل المرتكز على الفكرة ليس حرّاً.

ما دام الفعل يستند إلى فكرة فإنه سينتج مزيداً من الصراع. هل يوجد فعل لا علاقة له بالماضي؟ هل هناك فعل متحرر من معارف الأمس؟ لا يمكن للفعل أن يكون حرّاً ما دام نتيجة للماضي، ومن دون الحرية لن يعرف المرء الحقيقة. وبما أن العقل مقيّد فهو عاجز عن الفعل، وما يصدر عنه هو ردّ فعل، فردُّ الفعل هو أساس فعلنا، وبناء عليه فعلُنا ليس حقيقياً بل مجرّد استمرار لردّ الفعل، لأنه نتاج الذاكرة والخبرة واستجابة الأمس، والسؤال هنا: هل يمكن للعقل التحرر من إشراطه؟

22 نوفمبر

مشكلاتنا نابعة من غياب الحب

يبحث البعض عن الحب آملين بالاستمتاع به، لكن الحب والاستمتاع أمران مختلفان، الحب مختلف تماماً، ومشكلاتنا نابعة من غياب الحب، لذلك يبدو كل شيء مشكلة بل ينقلب إلى مشكلة، وعندما يستعصي علينا حلها نحاول الهرب منها، فيهرب البعض من رغباته الجسدية مثلاً لأنها مشكلة له، ويبالغ آخرون في الهرب ويلجؤون إلى الحرمان، لكن ما الفائدة من إنكار المشكلة أو قمعها؟ فهي ما زالت موجودة، والصراع ما زال مستعراً داخل النفس.

ثمة طريقتان نتبعهما لمواجهة أي مشكلة: إما بقمعها أو بالهروب منها، وفي الحقيقة كلاهما واحد. والقمع والهروب لن يحلّا المشكلة، رغم أن لدينا شبكة كاملة من المهارب، منها الفكري ومنها الشعوري، وقد نهرب بالانغماس في الروتين اليومي.

لن تُحلَّ مشكلة بالكلام أو الوعود، لأنها ستغلي في داخلك، وحتى إن ارتديتَ عباءة البساطة فلن تحلّها، إذ لا يمكنك تغطية حقيقة نفسك أو حجبها مهما فعلت. ابحث عن حلّ للمشكلة ولا تهرب منها!

23 نوفمبر

أنتَ بدون الحب إنسانٌ ميتٌ

لا يمكن تنمية الحب ولا تقسيمه إلى جسدي وروحي، ولن تحب أحدهم دون أن تحب الآخرين. الحب مختلف، وليس موجّهاً صوب أحد، إنه هناك فحسب! هل توجّه الزهرة عطرها إلى شخص بعينه؟ إنها لا تهتم بمن يستنشق عطرها الفوّاح أو من لا يبالي به؛ وهكذا هو الحب. الحب ليس ذاكرة، وليس خاضعاً للعقل أو الفكر، فهو يظهر بصورة طبيعية عندما تُفَهم مسألة الوجود برمتها وتُحَل.

لا يستطيع الإنسان الطموح أن يحب، والرجل المتعلق بعائلته لا يعرف الحب، كما أن الغيرة لا صلة لها بالحب، وعندما تقول: «أحب زوجتي» فأنت لا تعنيها، لأنك تغار عليها في اللحظة التي تلي قولك هذا.

في الحبِّ حريةٌ هائلة، وهو يأتي عندما يكون العقل هادئاً للغاية. هذه ليست مثالية لكنها حقيقة، فأنتَ بدون الحب إنسانٌ ميتٌ، مهما فعلتَ واتّبعتَ وقمتَ بأنشطةٍ اجتماعيةٍ وحاولتَ مساعدة الفقراء ودخلتَ عالم السياسة وألّفت الكتب وصدحتَ بالشعر... أقول مهما فعلت ستتفاقم مشاكلك وتبلغ مداها دون المحبة، وإن وُجدت المحبة فافعل ما شئت ولا تكترث، سينتهي الصراع وتختفي المشكلات، فالحب جوهر الفضيلة.

24 نوفمبر

حب بلا دوافع أو مصالح

هل يوجد الحب دون دوافع أو مصالح من أي نوع؟ يشعر الكثيرون بالخيبة عندما لا يقابَلون بالمقدار ذاته من الحب الذي أظهروه لأحدهم. إن عرضت عليك صداقتي ولم تكترث لطلبي ألن أتألم؟ هل شعور الأذى هذا ناجم عن الصداقة والكرم والتعاطف؟

بالتأكيد، ما دمتُ أشعر بالأذى، وبما أن الخوف موجود، وما دمتُ أساعدك كي تساعدني (وهذا ما ندعوه خدمة) ... فهذا يعني غياب الحب.

25 نوفمبر

الإنسان المحب إنسان خطير!

كيف يمكن للمرء العيش بلا حب؟ يمكننا أن نوجد على هذه الأرض فحسب، والوجود بلا حب يعني السيطرة والاضطراب والألم، وهذه حياة يعيشها معظمنا، وقد نظّمنا كل شيء في سبيل وجودنا، وقبلنا الصراع باعتباره أمراً لا مفرّ منه، لأن وجودنا طلبٌ دائم للسلطة والهيمنة.

عندما نحب سيكون للتنظيم مكانه الصحيح، لكن بغياب الحب يصبح التنظيم كابوساً، ويصير كل شيء آلياً تنبع قيمته من كفاءته، كالجيوش مثلاً؛ فنظراً لاعتماد المجتمع الحديث على الكفاءة المحضة يضطر

لحشد الجيوش، والغرض من الجيش هو إشعال الحرب. حتى في فترات ما يُدعى بالسلام، كلما زادت الكفاءة من الناحية الفكرية صرنا أشد قسوة ووحشية وعديمي الرحمة.

هذا سبب الاضطراب في العالم، وسبب القوة المتزايدة للبيروقراطيات وانتشار المنظومات الشمولية حول العالم. نخضع لكل هذا ظنّاً منّا أنه حتمي لأننا نعيش بأدمغتنا وليس بقلوبنا، وعليه فالحب غير موجود. الحب هو العنصر الأخطر وينطوي على شكوك في الحياة. وبما أننا نريد أن نكون على يقين، ولا نريد أن نكون في خطر لذلك نلجأ إلى العقل ونحتمي به.

إن الإنسان المحب إنسان خطير! ونحن لا نريد أن نعيش في خطر، نريد أن نعيش بكفاءة عالية، لذلك نعيش في كنف المنظمات ونعتقد أنها ستحقق النظام والسلام في العالم، لكنها لم تفعل ولن تفعل... وحده الحب والنية الحسنة والرحمة تستطيع تحقيق النظام والسلام في العالم.

26 نوفمبر

ما هو رد فعلك؟

ما هو ردّ فعلك عندما ترى نساء فقيرات يحملن منتجاتهن الزراعية ليبعنها في السوق؟ أو عندما تشاهد أطفال الفلاحين يغوصون في الأوحال دون أن يجدوا ألعاباً أخرى؟ هؤلاء الأطفال لم يتعلموا كما تعلمتَ، ولا يمتلكون منزلاً حقيقياً ويعانون من شح الطعام ورداءة الملبس والنظافة، ألا تلاحظ كل ذلك؟ فما هو ردّ فعلك؟

ليس لديهم مكان ملائم للنوم، الأب والأم منشغلان طوال اليوم لا يعرفان معنى العطلة، والأطفال لا يعرفون معنى أن يكونوا محبوبين. لا وقت للوالدين للعناية بأطفالهم، وهما لا يجالسانهم ولا يقصان عليهم قصصاً عن جمال الأرض والسماء، فأي مجتمع أنتج هذه الظروف البائسة وهذا التفاوت الهائل بين الفقراء المعدمين والأغنياء فاحشي الثراء؟ كيف أصبح المجتمع على هذه الحال؟

قد تنفجر ثورة، وتحطم نمط هذا المجتمع، لكنّ مجتمعاً جديداً سينشأ لا يختلف عن القديم إلا صورياً، وستجد أشخاصاً جدداً يحصدون الامتيازات الكبيرة، هذا ما خلّفته الثورات سواء أكانت الفرنسية أم الروسية أم الصينية، والسؤال هنا: هل يمكننا إنشاء مجتمع يخلو من البؤس والفساد؟

يمكن ذلك عندما نتبعد أنا وأنت كأفراد عن الجماعة، ونتحرر من الطموح الجارف، وعندما نعرف معنى الحب... هذا ردّ فعلي عندما أرى المشاهد السابقة.

27 نوفمبر

ضرورة الرحمة

لا يغرس الفكر الرحمة في النفس، وإذا لم نتمتع بشعور عميق بالرحمة سنصبح أكثر وحشية وأقل إنسانية تجاه بعضنا، وستغدو عقولنا آلية وأشبه بالحواسيب تُدرَّب على أداء مهام معيّنة، وسنواظب على البحث عن الأمان الجسدي والنفسي، وسنفتقد العمق والجمال الاستثنائي والأهمية التامة للحياة.

الرحمة لا تُطلَب فنحصل عليها، وليست كلمة مجرّدة. إنها ابنة الحاضر، تتجاوز الصفات والأسماء. قد تضفي حيوية أو حركة للكلمة لكنها ستبقى مختلفة واستثنائية، وهي ليست مشاعر، وليست نوعاً من التعاطف الغامض، ولا يمكن تنميتها بالفكر أو بالانضباط والتحكم والقمع، أو باللطف والتهذيب واللباقة. يظهر التعاطف في الوجود عندما نقتلع التفكير من جذوره.

28 نوفمبر

التغيير بلا سبب

لا تُغرس الرحمة بالإكراه، فلا رحمة بالإكراه أو الدعاية أو الموعظة، ولا وجود لها عندما يكون السبيل الوحيد للتغيير هو مجاراة التطور التكنولوجي ليحافظ الإنسان على إنسانيته ولا يتحول إلى آلة.

يجب أن يحدث التغيير بلا سبب، والتغيير الذي يحتاج سبباً سيكون خالياً من الرحمة وأقربَ إلى قيم السوق، هذه مشكلة. والمشكلة الأخرى هي: إذا تغيّرت، كيف سيؤثر ذلك على المجتمع؟ أم أن الأمر لا يعنيني، فغالبية الناس لا تهتم بما نناقشه، والكثير منهم يطّلِع على هذه المسائل إشباعاً للفضول أو الاندفاع ثم يمضي إلى شأنه.

تتقدم التكنولوجيا بسرعة كبيرة، ويلهث البشر لمجاراة متطلبات الحياة عاجزين عن العيش بمحبة ورحمة، لذلك أتساءل: إن تغيّرتُ كيف سيؤثر ذلك على المجتمع؟ أي على علاقتي بالآخرين؟ فالمجتمع ليس كياناً أسطورياً، إنما هو علاقتنا المتبادلة، فإذا تغيّر اثنان أو ثلاثة منّا كيف سيؤثر ذلك على بقية العالم؟ أو هل من وسيلة للتأثير على العقل الكلي للإنسان؟ هل يمكن أن يلامس الفرد الذي تغيّر اللاوعي الكلي للإنسان؟

29 نوفمبر

التحرر الذي تُزهر معه شخصية الإنسان

إذا كنتَ مهتماً بالرحمة والحب، فكيف تنقل هذا الشعور؟ إذا نقلته بالميكروفون أو من خلال آلة الدعاية لإقناع الآخرين فإن قلوبهم ستظل فارغة، ولن تسكنها الرحمة والمحبة إنما ستُضاء شعلة الأيديولوجيا، وسيكرر الآخرون ما سمعوه بأن علينا أن نكون أخياراً وطيبين وأحراراً، وكل ما يتشدق به الساسة والمنظرون من هراء طوال الوقت.

وبما أن الإكراه مهما صَغُر أو خَفِي لن يجلب الجمال أو الخير أو الرحمة، فماذا نفعل؟ ما العلاقة بين إنسان يتحلى بإحساس بالرحمة وإنسان يتحصّن عقله بالمجتمع والتقاليد؟ كيف سنجد علاقة بينهما من الناحية الواقعية وليست النظرية؟

إن الامتثال للآخر أو لرأيه لا يزهر بالخير والجمال... لا بدّ من الحرية، ولا تكون الحرية إلا بفهم كامل مشكلة الحسد والجشع والطموح والرغبة في السلطة؛ إنه التحرر الذي تُزهر معه شخصية الإنسان، وإنسان كهذا يتحلى بالرحمة ويعرف معنى الحب. إنها أمور لن يعرفها مَن يكتفي بترديد الكلمات التي تصف الأخلاق.

لا يزدهر الخير في المجتمع لأنه فاسد على الدوام، ووحده مَن يفهم بنية المجتمع ويتحرر منه هو صاحب الشخصية الاستثنائية التي تزدهر بالخير والمحبة.

30 نوفمبر

لا تحتاج إلى فلسفات ومذاهب فكرية لتكون لطيفاً وطيباً

الرحمة ليست صعبة المنال إذا كان القلب فارغاً من الأمور الماكرة للعقل، فالعقل بمطالبه ومخاوفه وتعلقه وأحكامه يدمّر الحب.

لا تحتاج إلى فلسفات ومذاهب فكرية لتكون لطيفاً وطيباً، وتنظيم قوة الأرض بخيراتها وطيّباتها كفيل بتأمين الطعام والملبس والمأوى والرعاية الطبية للناس، هذا أمر حتمي مع الزيادة السريعة في الإنتاج؛ وهي وظيفة حكومة تتمتع بتنظيم جيد ومجتمع متوازن، لكن سخاء التنظيم لا يقارن بسخاء القلب واليد.

ومصدر السخاء مختلف تماماً، مصدر يتجاوز جميع المقاييس، لكنّ الطموح والحسد يدمرانه بذات الطريقة التي تحرق النار بها الأشياء.

يجب أن يلمس المرء هذا المصدر، لكن عليه أن يأتي إليه خالي الوفاض بلا ابتهال أو تضحية، وهذا لا تشرحه الكتب ولا يمكن لأي معلم أن يمليه، ولا يمكن الوصول إلى المصدر من خلال تنمية الفضيلة رغم ضرورتها، ولا من خلال الفرض والطاعة.

سيعرف المرء المصدر عندما يتحلى عقله بالهدوء التام بدون دافعٍ أو رغبةٍ بالمزيد.

ديسمبر

اخرج من الحفرة التي حفرتها لنفسك لتعرفَ معنى الحياة.

1 ديسمبر

الخلوة مع الذات

لا أدري إن اختبرتَ شعور الوحدة، عندما تدرك فجأة أنّ علاقتك بالآخرين معدومة وأنك معزول تماماً ستشعر بجمود تفكيرك وعاطفتك، وبعدم وجود مَن تلجأ إليه، لقد تلاشوا جميعاً وبقيت وحيداً تماماً.

هنا عليك أن تميّز بين الوحدة والخلوة لأنهما مختلفتان كلياً، فعندما تكون في خلوة ترى الجمال، ولن تكون في خلوة مع ذاتك إلا عندما تحرر نفسك من البنية الاجتماعية الفاسدة القائمة على الحسد والجشع والطموح والغطرسة والإنجاز والمكانة... عندها ستدرك الجمال الخلّاب للحياة، وستشعر بطاقتها الرائعة.

2 ديسمبر

العقل الواقع في شرك الوحدة لن يعرف جمال الحياة

رغم أننا بشر جميعاً لكننا شيّدنا بيننا وبين جيراننا جدراناً؛ إنها جدران القوميات والأعراق والألوان والطبقات، وقد تؤدي إلى تزايد الشعور بالعزلة والوحدة في العالم. والعقل الواقع في شرك الوحدة لن يعرف جمال الحياة حتى لو غصّ بالنظريات والمفاهيم والصور التي تشرحها وتصف روعة الخلق، فجمال الحياة ليس في الكتب أو الأقوال المتناقَلة، وليس في المواعظ الطويلة المزخرفة بالألفاظ، إنما بالعيش في خلوة تامة مع الذات.

حالة الخلوة تلك ليست عزلة، وليست حال تفرّد فأن تكون متفرّداً يعني أنك استثنائي بطريقة ما، في حين أنّ الخلوة التامة تفرض عليك أن تتحلى بحساسية وذكاء وفهم فائق... أن تكون في خلوة تامة يعني أن يتحرر العقل من جميع المؤثرات، وألّا يُلوِّثه المجتمع، وهذا سبب قدرته على رؤية الحقيقة المتجاوزة للزمن وفهمها.

3 ديسمبر

عندما تعتمد على أحدهم فأنت تابع له

تختلف الوحدة عن الخلوة اختلافاً تاماً، ولا مجال للمقارنة بينهما. والإنسان الغارق في وحدته لا يكون في خلوة مع ذاته، والوصول إلى حال الخلوة ليس سهلاً، لأن عقولنا ترتكز على المعارف التي تغذّي الانقسام دون التكامل، فنسرع إلى تصنيف ما نراه وتحليله ودراسته، وتتأثر أحكامنا بالآخرين وبالبيئة الجماعية لأننا مشروطون بهم.

العقل ليس كياناً في حالة خلوة لأنه ليس وليد اللحظة بل صاغته قرون من المعارف والتقاليد والمعتقدات، لكن خلوته قد تتحقق عندما يدرك بعمق حالة الوحدة التي يمرّ بها.
لكن للأسف فإنّ معظمنا يعتمدون على الآخرين، وعندما تعتمد على أحدهم فأنت تابع له. نريد صحبة وأصدقاء وفي الوقت عينه نريد أن نستقلّ تماماً، وهذا يجلب التناقض إلى حياتنا. وعقل لا يفهم هذه الحال يقع ضحية الوحدة المريرة حتى لو تحلّق حوله الأصدقاء.

4 ديسمبر

العقل الفاضل البريء

لا نعرف معنى الخلوة، وقد نظن أنّ الصعود إلى الجبال والاعتزال فيها هو الخلوة، فبقاؤك وحيداً لا يعني أنك تحررت من أفكارك أصلاً. بل ستحمل أفكارك ومعارفك وتقاليدك وما تعلمته وجمعته من خبرات معك، لذلك فالناسك المعتزل في الغابة ليس في خلوة مع ذاته، لأنه نقل معه ذكرياته وأفكار معلميه.
ما أتحدث عنه خلوة يكون العقل فيها متحرراً من الماضي، وهذا العقل فاضل بريء. قد تقول: «أليس هذا صعباً؟ كيف للمرء أن يعيش هكذا في هذا العالم الفوضوي، حيث عليه الذهاب إلى العمل كل يوم ليكسب رزقه ويعيل أطفاله ويتحمل متطلبات العائلة؟»
وأقول أنّ ما سبق ذكره مرتبط ارتباطاً مباشراً بالحياة اليومية، وبدونها لن يحظى بأي قيمة. إن الفضيلة نتاج طبيعي لحال الخلوة تلك، وتؤدي إلى إحساس استثنائي بالنقاء واللطافة. من المهم أن تشعر بحالة الخلوة وأن تكون نقياً. وعقل ليس نقياً لن يتجاوز الكلمات والأوصاف وإسقاطات المخيلة ولن يدرك الحقيقة بكامل أبعادها.

5 ديسمبر

كيف تنهي وحدتك؟

من عوامل الحزنِ الوحدةُ الملحوظة للإنسان، فقد يكون محاطاً بالرفاق والأفكار والمعرفة والنشاطات الاجتماعية ومع ذلك يشعر بالوحدة، وهذا يدفعه للبحث عن معنى للحياة وابتكار غاية لها، لكنّ وحدته لن تنتهي إلّا بالتعامل معها كحقيقة واقعة لا مفرّ منها دون حجبها أو الالتفاف حولها، والإدراك العميق لأي حقيقة يجعلها مختلفةً تماماً.
لا نعرف حالة الخلوة، لأننا نتاج الكثير من التأثيرات والإشراطات والميراث النفسي والدعاية والثقافة. لا نعرف الخلوة مع الذات وحياتنا ثانوية، لكن عندما يكون المرء منفرداً في خلوة مع ذاته، لا يعرف

انتماء أسرياً رغم أن لديه عائلة، ولا انتماء ثقافياً أو قومياً أو عرقياً، سيبتعد عن القوالب والأنماط المجتمعية السائدة وسيكون بريئاً، والبراءة تحرر العقل من الأسى.

6 ديسمبر

إنشاء عالم جديد وحضارة جديدة

لا بدَّ أن نتحلى بعقل منفرد لا يعتمد على المعارف المتراكمة والإشراطات السائدة إذا أردنا إنشاء حضارة جديدة وفن جديد وعالم لا تلوّثه التقاليد والمخاوف والطموحات والأنا العالية.

لكننا لن ننشئ هذا العالم بدون ثورة على الامتثال للآخرين، وعلى السعي المحموم للمكانة والجاه، الذي يجعل سعادة الإنسان رهن بما يملك، معتمداً على الآخرين وأفكارهم وخائفاً منهم ومن أفكارهم، وهذا يعني أن عقله مشوّش ومرتبك، وغير قادر على العيش في خلوة مع ذاته، إنما يحتاج مهرباً على الدوام يلجأ إليه، يريد رفيقاً يسير معه ويؤيّد أفكاره.

من المهم أن نعرف أهمية تأثير الآخرين وتدخلاتهم والخبرات المتراكمة للأنا، وكل هذا مما يناقض حال الخلوة التي تعني لقاء المجهول دون أحكام مسبقة ومعارف متراكمة، لكن هل سنصل إلى هذه الحال لنكون في مأمن من تأثير معرفتنا أو معرفة الآخرين؟ هل نحظى بعقل غير قابل للفساد؟

إن حال الخلوة مع الذات طريقنا إلى عالم مختلف وثقافة متجددة حيث نكون سعداء.

7 ديسمبر

الإنسان المنفرد لا يهاب المجهول

أن ننفرد يعني أن نتحرر من جميع المؤثرات والتدخلات المحيطة بنا من كل حدب وصوب، وفي التحرر يكمن الإبداع.

نعيش في عالم تقدّمه متسارع وتقنياته متطورة بما فيها تقنية التأثير على الناس من خلال الإعلام والدعاية وحتى الإكراه والتقليد الأعمى، أو من خلال جرّ الناس لاتباع شخص كمثل أعلى أو إضفاء صفة البطل على أحدهم ليقتدي به الآخرون. تأمل الكتب التي تشرح كيفية التفكير بكفاءة وكيفية بناء منزل وكيفية تصنيع آلة وغيرها، إنها تسلبنا روح المبادرة بصورة تدريجية مع مرور الزمن، إننا لا ننطلق من أنفسنا في كل ما نفعله، إنما نتأثر بتعليمنا وبالوسائل المختلفة التي تملكها الحكومات والأشخاص، لسنا سوى متأثرين وممتثلين ومقلدين لما نسمع ونرى.

عندما نسمح لإحدى التأثيرات بإقناعنا بموقف أو فعل معيّن، فإننا بطبيعة الحال سنقاوم بقية المواقف أو الأفعال التي تعارض موقفنا، وهذا يعني أننا نُسلِّم أنفسنا إلى الآخرين. وكي لا نتأثر علينا أن نكون ثوّاراً

دوماً، وعندها نميز ما هو تأثير وتدخل ومحاولة للسيطرة علينا وتشكيلنا. لكن الإنسان العادي غير المنفرد خائف على الدوام، ويخشى الآخرين وقد يرتبك عندما يعجز عن مجاراتهم، فيحاول الانسجام معهم، ويبحث عن نمط يتبعه ليريح نفسه، لكنه يقع ضحية تناقضات مريرة. لذلك علينا أن نتحلى بالقدرة على الفهم والإدراك، وليس التقليد والامتثال، وإنسانٌ يتحلّى بهذه القدرة منفردٌ عن غيره من الناس خلّاق لأنه لا يهاب المجهول.

8 ديسمبر

ابدأ من نفسك

الإنسان الورع لا يبحث عن مفاهيم مجرّدة، بل يهتم بتحوّل المجتمع، لأنه والمجتمع كل واحد، ولا يتبع التقاليد ولا يمارس الطقوس التي يمارسها من حوله، ولا يتبنّى ثقافة ميتة على تراب الماضي، ولا يهرب من الحقائق، إنه يهتم بفهم نفسه أي المجتمع، الذي ليس منفصلاً عنه.

إنّ إحداث طفرة كاملة وشاملة في نفسه تعني توقفاً تاماً للجشع والحسد والطموح، وعليه فهو لا يعتمد على الظروف رغم أنه نتاجها، لأنه نتاج الطعام الذي تناوله، والكتب التي قرأها، والأفكار والمفاهيم التي خطرت له، والأفلام التي شاهدها.

الإنسانُ الورع مسؤولٌ، يرى أنّ واجبَه فهمُ نفسه، وهذا يعني فهم المجتمع لأن الفردَ أساسُ المجتمع، وهكذا... ليجد الحقيقة عليه أن يبدأ من هنا، وليس من أي مكان آخر، عليه أن يبدأ من نفسه ليرى ما يجري حوله بعين جديدة كلياً.

9 ديسمبر

لن تقتحم المجهول وأنت تحسب خطواتك بحذر وعناية

إنّ العالِم القابع في مختبره عالِمٌ حقاً، لا يكترث للمفاهيم السطحية أو المخاوف أو الطموحات، ولا يقحمها في تجاربه وأبحاثه؛ لكنه ما إن يخرج من مختبره حتى يعود كأي فرد آخر بتحيزه وطموحاته ووطنيَّته وغيرته وغيرها.

عقل كهذا ليس ورعاً، لأن العقل الورع لا ينطلق في أفعاله من الذاكرة التي تحفظ التقاليد والمعارف والتجارب، والتي ليست أكثر من استمرار للتقاليد والإشراط.

لا يفكر الإنسان الورع على أساس الزمن والنتائج الفورية والإصلاح الفوري لنمط المجتمع، لأنه لا ينغمس في الطقوس، وهو غير منتمٍ أبداً.

العقل الورع يخطو في المجهول، ولن تصل إلى المجهول ما لم تقفز، ولن تقتحمه وأنت تحسب خطواتك بحذر وعناية، وعليه فالعقل الورع ثوريٌّ حقيقي، والعقل الثوري ليس استجابة للماضي.
العقل الورع يتفجّر إبداعاً، ولا أقصد بالإبداع المعنى المعروف عند كتابة قصيدة أو رسم لوحة أو زخرفة أو غيره، فحالة الإبداع أوسع بكثير، والمبدع خلّاق لأنه يرى الجمال حيثما التفت.

10 ديسمبر

لولا المكافأة لما فعلنا شيئاً

يرجو الإنسان الصحة والراحة والممتلكات الدنيوية، ولينالها قد يفعل الكثير مما فيه الرجاء والأمل بالحفاظ على هذه الأمور، لكن البعض يبالغون في رجائهم، كأنهم يخدعون الذات لأنهم يرجون النتيجة دون عمل وتحضير.

وقد يزعم البعض أنه جَذَب الهدف بشدّة رجائه، وحازه بتفانيه وإخلاصه وصدق رجائه، ووصل إلى بغيته كمكافأة على سعيه الدؤوب والتزامه الشديد.

إن السعي لنيل مكافأة مهما كانت لا يقود إلى إدراك الحقيقة الكلية للأمور، لأن السعي والرجاء يحجبان رؤية الحقيقة، ومهما كان رجاؤنا صادقاً فهو ينطلق من الماضي، لأننا نتاج الماضي، ونريد ملء خزان الجشع والكراهية الذي لا ينتهي نهمُهُ، ولهذا نطلب المزيد سواء بالسعي أو الترجي أو الدعاء، ولولا المكافأة لما فعلنا شيئاً، أي أننا نضع لكل شيء سعراً، وهذا لا يقود إلى فهم الحقيقة على الإطلاق.

11 ديسمبر

الثعلب المحتال!

نلجأ للآخر أو لفكرة هائمة ونتعلق بها كما يتعلق الغريق بقشة، عندما نقع أسرى الأسى والحيرة ونعجز عن فهم هذا الأسى وهذه الحيرة.

إن التماس العون أمر مجزٍ لنا يثلج صدورنا، وإلا لكنّا رفضناه؛ فمن السهل علينا تخدير عقولنا وتكرار ما يفعله الآخرون، والتزام العادات والمسالك التي يسلكونها، آملين أن نصل إلى حيث نعتقد أنّهم وصلوا من حيث الإنجاز وإرضاء الذات.

إن العقل ثعلب محتال، ينسج الأمور ويسقطها على شاشة مصالحنا، لذلك لا بديل عن هدوء العقل لرؤية الحقيقة، والعقل لا يهدأ بإسكاته من خلال تكرار كلمات مثلما يفعل التنويم المغناطيسي أو بأية وسيلة أخرى تحثه على الهدوء المطلق.

الهدوء القسري ليس هدوءاً على الإطلاق، إنه أشبه بوضع طفل في زاوية، وإجباره على السكوت، قد ينصاع لأمرنا ويصطنع الهدوء الخارجي لكنه يغلي داخلياً، لذلك فالعقل الذي يُفرض عليه الهدوء عن طريق الانضباط ليس هادئاً، ولن يعرف الحال الإبداعية التي تمهد الطريق لرؤية الحقيقة الكلية.

12 ديسمبر

هل هذا أسلوب حياة؟

معظمنا لا يكترث بالحقيقة، إنما يكترث بما يريده، ويصوّر الأمور كما يشتهي أن تكون وليس كما هي، هذا ما يريده، لأنه يجعله سعيداً ويُشعِره وهمياً بالرضا الداخلي؛ والعقل العالق في هذا المسار يختلق لنفسه مجموعة من المفاهيم والأطروحات والخرافات ويضعها في قالب، يطلق عليه اسماً ثم يتشبث بها ويقاتل من أجلها.

هل هذا أسلوب حياة؟ أن تتبنى مجموعة مفاهيم وطقوس وتكتسب شيئاً من المعرفة، وتعيش وفق أقوال الآخرين وتجاربهم؟ أم أنك ترى جانباً أخلاقياً إيجابياً فيها؟ من السهل نسبياً أن تكون أخلاقياً، أن تفعل هذا ولا تقرب ذاك، ويمكنك اتباع منظومة أخلاقية بحذافيرها، وستكون أخلاقياً في نظر الآخرين، لكن خلف الأخلاق والالتزام تتربص الأنا بخبثها وعدوانيتها وهيمنتها، فهل هذه أخلاق؟

عليك أن تعرف الحقيقة لأنها الأمر الوحيد المهم، ولا يهم إن كنت غنياً أم فقيراً، متزوجاً أم عازباً، إذ ثمة نهاية لكل ذلك. وعليك أن تتحلى بالحيوية وروح المبادرة والاعتماد على الذات وأن تتحرر من أي قالب أو نمط لتعرف الحقيقة من أجلك وليس لكي تظهر بشكل معيّن للآخرين، وسوى ذلك لن يمنحك أي جديد، لأن الدوغمائية تفسدك وتقيّدك وترميك في الظلمات. والعقل لا يكون حرّاً إلا من خلال الحيوية والاعتماد على الذات.

13 ديسمبر

نلجأ إلى قوالب فكرية جاهزة لنوفر على أنفسنا عناء سبر أغوار الذات

يتبع الكثيرون منظومات فكرية وعقائدية قائمة، منظمة تنظيماً عالي المستوى، لديها الدعاية القوية والجدالات الحاسمة والمنطق الداعم لفكرتها، لكن هل من أثر للحقيقة في هذه المنظومات وأفكارها ومثالياتها؟

صحيح أن المنظومات قد تتجلبب بالحقيقة وقد تتعلق بأذيالها، لكن هذا لا يضمن صحّتها، لأن أي منظومة خاطئة، فهي تفصل الإنسان عن أخيه الإنسان، وتكرّس التمييز والتعصب والكراهية تحت مسميات الانتماء والمفاهيم، فترى أتباعها يجادلون ويقاتلون بعضهم بعضاً، فهل تكمن الحقيقة في ذلك؟

إنّ انتماء الإنسان إلى منظومة ما يجعله مشروطاً بأفكارها ومقتنعاً تماماً بأن جوهر الحقيقة فيها، ولذلك يميّز شخصاً آخر لا ينتمي إلى منظومته، ويتهمه بالضلال وعدم معرفة الحقيقة!

تحلَّ بالفضيلة تجد الحقيقة، والفضيلة حرية، وبدون الحرية لن تعرف الحقيقة، أما أن تكون عالقاً في براثن منظومة ما، فإن نظرياتها ومثالياتها وأفكارها لن تساعدك في اكتشاف الحقيقة إنما ستستغل حاجتك للأمان والراحة والطمأنينة والحماية لأنك خائف في أعماقك وتريد الاتكاء على شخص ما، لذلك تلجأ إلى منظومة توفر عليك عناء سبر أغوار الذات، لكنها لا تساعدك في مبتغاك، بل تصبح عقبة في طريق فهم ذاتك.

14 ديسمبر

لن تبلغ القمة إلّا بالانطلاق من القاعدة

إن جميع المنظومات ثابتة ومتصلبة كأفكار مَن ينتمون لها، وبينما يتوقف الزمن لدى بعض المنظومات الفكرية لتكرر نفس المبادئ والأفكار ولو بصيغ معدّلة تستمر الحياة في تجددها، فهي ثورة مستمرة، وجميع المنظومات لا تمتلك المرونة الكافية لمواكبة الحياة فتقف بكل قوتها في وجه التغيير، وتصبح رجعية لحماية نفسها.

إن البحث عن الحقيقة شأن فردي وليس جماعياً، وللتواصل الصحيح مع الواقع يجب أن ننفرد وألّا ننعزل، والانفراد عن الآخرين يعني ألا نتأثر بالآراء السائدة وننجرف في تياراتها، لأن المنظومات الفكرية عقبات حتمية أمام الفكر.

إن جشع المنظومات السائدة وطموحها للسلطة والسيطرة لا ينضب، لكنها تغطي جشعها بالزخرفة اللفظية والأوصاف الأخاذة والمثاليات الجذابة، وتحت السطح تتغلغل آفات الطمع والكبرياء والعداء ليتأجج الصراع والتعصب والطائفية وغيرها من المظاهر القبيحة.

من الحكمة وجود مجموعات صغيرة مكوّنة من عشرين أو خمسة وعشرين شخصاً دون عضوية أو التزامات، تجتمع لتناقش اهتمامها المشترك ونهج إدراك الواقع بحقائقه دون تشويه أو تحريف، وكي لا تتحول إلى مجموعة خاصة تنمو وتصبح منظومة ثابتة لا مانع من انتقال الأفراد بين المجموعات، ونقل أفكار مجموعة إلى أخرى لتعم الفائدة على نطاق أوسع.

لن نبلغ القمة إلّا بالانطلاق من القاعدة، وقد تساعدنا البداية البسيطة في تشييد عالم سعادته أكبر وعقلانيته أرسخ.

15 ديسمبر

الحقيقة واحدة

ماذا يحدث في العالم؟ لكل منّا أفكاره ومعتقداته ومفاهيمه، يتشبث بها ويعتبرها حقيقة مطلقة، وقد أصبحت «الحقائق» كالأمراض المتفشية في العالم، تفصل بين البشر، يستغلها البعض لتحقيق غاياتهم وطموحاتهم.

لا يقبل البعض التشكيك بصحة «الحقيقة» التي يؤمن فيها، وكلما زادت معاناته تشبث بها أكثر، وإذا يئس منها انتقل إلى غيرها، إنه يبحث عن علاج، ويقبل به أياً كان مصدره. وقد ينضمّ إلى منظومة دون سواها إذا وجد فيها ترياقه، لكن الحقيقة واحدة، وهي أنّ المنظومات والمعتقدات تفصل الإنسان عن أخيه الإنسان. وقد تجد أفراداً في منظومة فكرية يتشدقون بالأخوة بين البشر لكنهم يتحمسون للحرب ضد منظومة لا تتوافق مع منظومتهم بالرأي و»الحقيقة» التي يؤمنون بها.

16 ديسمبر

اخرج من الحفرة التي حفرتها لنفسك لتعرفَ معنى الحياة

لا تنشغل بالخرافات التي اخترعها البشر، ولا تنغمس في الطقوس التي يمارسها البعض ويدّعون أنها ضرورية ليكون المرء محبّاً وخيّراً. الشعور بالخير والحب لا يكون بترديد الكلمات وتكرار الحركات ومطالعة الكتب وتقليد أشخاص نعتبرهم مثالاً لنا، فالحب والخير يجريان في نهر الحياة الأزلي، وعندما تقفز في تيار الحياة المنعش ستجد لحظة يتوقف فيها بحثك وسعيك، وستكون بداية لمرحلة مختلفة تماماً.

إن البحث عن الخير والتواضع مضنٍ، ولا يعني أنك أصبحت إنساناً طيباً ومتواضعاً، إنها حيل العقل، وعندما تتوقف عن البحث والسعي ستشعر بالخير والحب والتواضع، وستعيش فيه، وتعرف طعم الحياة؛ فاخرج من الحفرة التي حفرتها لنفسك لتعرف طعم الحياة، وتقفز في نهرها، وسترى أن للحياة أسلوباً مذهلاً للعناية بك، ولن تحتاج إلى الاهتمام بتفاصيل حيرت عقلك لزمن. ستأخذك الحياة إلى حيث تتجه لأنك جزء منها، وستتحرر من مشكلة الأمان ومن الخوف من أقوال الناس... هذا جمال الحياة.

17 ديسمبر

يا له من هروب رائع!

يبحث البعض عمّا يتجاوز وقائع الحياة، لكن علينا أن نكون واضحين مع أنفسنا، وأن نسمي الأمور بمسمياتها، فبحث كهذا لا يعدو عن كونه هرباً من واقع الحياة، لأنه لا حاجة لمن ينشد الحقيقة أن يبتعد عنها في بحثه ذاك، فالحقيقة كامنة في كل شيء، وفي كل مكان، وهي في علاقاتنا مع الآخرين وفي كل

ما نلمسه ونسمعه ونراه؛ لكنّ الكثيرين يبحثون عن الحقيقة بعيداً عن الواقع لأنهم أُنهِكوا من العالم وبؤسه، فوجدوا في بحثهم هذا مهرباً من البؤس والصراع، ولذلك تجدهم يؤسسون ويخترعون منظومات ومفاهيم ونظريات وتقاليد، ويطلقون المسميات عليها، ويؤلفون الكتب فيها، ويرسمون الصور عنها، ويشيدون الأبنية لها... يا له من هروب رائع!

إن كنّا جادين في إدراك الحقيقة فلن نجدها في مجموعة من الأفعال، بل في جميع أفعالنا وأفكارنا وعلاقاتنا. عندها سنعرف الحقيقة، وستتمتع عقولنا بالوضوح والفهم ولن نهرب من الواقع؛ أما إذا كنّا قلقين حول شؤون العالم كالطعام والملبس والمأوى والعلاقة مع الآخرين والأفكار الكثيرة، كيف سنجد الحقيقة؟ سيدفعنا اضطرابنا وتشوّشنا إلى اختراع «حقيقة» تخفف الأعباء الملقاة على كاهلنا، لكنها لن تنفعنا، لأن الحقيقة استعدادٌ للخوض في المجهول، والتعامل مع الحياة بمسرّاتها ومآسيها، ولن يتحقق ذلك إذا كنت غارقاً في اضطرابك وإشراطك ومحدوديتك.

تحرر من الحدود التي رسمتها لنفسك، عندها تعرف الحقيقة وتنفض عنك غبار الماضي وتعيش معها الحاضر كل لحظة وكل يوم بلا خوف أو صراع.

18 ديسمبر

يرمون القنابل في سبيل خدمة الإنسانية!

في حياتنا تناقض مرعب، والاعتقاد بوجود أمر ما ليس كالتعامل المباشر معه، وإذا كنت منفتحاً على الواقع عِشْ فيه بدلاً من التساؤل عنه أو الإيمان بصحته أو عدمها.

إن الالتفاف حول الحقيقة بدلاً من التعامل المباشر معها سببه حاجتنا إلى شكل من الحماية الذاتية. انظر إلى الطيارين خلال الحرب، الذين قالوا أنهم يقاتلون من أجل الإنسانية، فهل رمي القنابل يخدم الإنسانية، هل تخدم الإنسانية بالقتل واستغلال الناس؟

ترفع الشعاراتِ الإنسانية وتبتزّ الآخرين بلا رحمة في الوقت نفسه. تقول أنك تؤمن بالرحمة والرأفة والمودة، ثمّ تحارب أو تتحمس للحرب. بما أنك تتشدق بأفكارك ومعتقداتك فلن تمنح نفسك فرصة اكتشاف المجهول لأنك تنظر بعيون الماضي، فالعقل نتاج الأمس، وهو يحوِّر كل ما يراه ليناسب ظنونه، وهذا إسقاط يحجب الحقيقة، لأنك ترى صورة من صُنعك ترضى بها.

لن يرى عقلك الحقيقة إذا كان ممتلئاً، ولن تسبر أغوار المجهول ولن تطهِّر عقلك حتى تفهم العلاقة مع البشر والأشياء، ولن تفهم الصراع والبؤس وتتحرر منهما إلا بهدوء العقل، عندها سترى كل شيء على حقيقته دون تحريف أو تشويه.

19 ديسمبر

عندما تقول: لا أعرف

إن مَن يقول «لا أعرف» قادرٌ على اكتشاف الجديد، لأنه لا ينطلق من ذاكرته في حكمه على الأمور، ولا يقارن ما رآه أو سمعه بما عرفه، أما الإنسان الذي يسارع إلى قول: «أعرف» فقد قيّدته معارفه، حتى لو كانت معارفه موسوعية وتجربته هائلة، لكنه محدود بالمعلومات التي راكمها بمرور الزمن، وسيجد في اكتشاف أي جديد دون العودة إلى مخزونه صعوبة كبيرة.

عندما يضع العقل معارفه المكتسبة جانباً تتلاشى الحدود التي تقيّد خطواته، ولن يبحث عن قول أحدهم أو عما كتبه أو قيل عنه، سيكون عقله جديداً ونظيفاً غير ملوث؛ إنه عقل مستعد لثورة نفسية هائلة وتغيير عظيم، ولذلك أقول على الدوام أن الإنسان الورع لا يحدُّ نفسه بانتماء إلى أمّة أو عرق... إنه منفرد تماماً لا يتأثر بمن حوله، ويرى النعمة حيثما حل وارتحل.

20 ديسمبر

قلّة من الناس قادرة على قول «لا أعرف»

إذا استطاع المرء أن يقول: «لا أعرف»، فهذا دليل تواضع واضح وحقيقي، وانعدام غطرسة معرفية، فهو لا يبحث عن إثبات قدراته الذاتية لإحداث انطباع معيّن.

قلّة من الناس قادرة على قول «لا أعرف»، وهؤلاء متحررون من الخوف لأنهم لا يبحثون عن تقدير في عيون الآخرين، ولا يفاخرون بماضيهم العتيد وبتجاربهم الفذة كما يفعل غيرهم، وعليه فهُم لا يخافون الخروج من منطقة أمانهم للتعرف على المجهول، وينجحون في التحرر من إشراطهم.

يبحث أكثر الناس عن دوام الحال، ويتشبثون بمنطقة أمانهم أي مجال معرفتهم وتجاربهم، وفي الوقت نفسه يرون أن دوام الحال من المحال، وأن كل شيء زائل لا محالة، ومع كل مولود يكبر يرون شيخوخة وموتاً. ورغم ذلك لا يكفُّون عن البحث لتأسيس ما يدوم ويضمن لهم البقاء في منطقة الأمان، لكن الحقيقة ليست في منطقة معرفتنا المحدودة، لأنّ الحقيقة لا يحدّها شيء.

الذاكرة مصدر ما عُرِف لدينا، ومعارفنا تعمل من خلال الفكر، والفكر استجابة الذاكرة عندما نتعامل مع ما حولنا. ولنعيش كل موقف وكل تجربة من جديد علينا وضع حد للفكر، فكيف نفعل ذلك؟ من المؤكد أنّ معرفة الذات تضمن لنا إدراك كامل عملية التفكير، ورؤية كل فكرة -مهما كانت خفية أو نبيلة أو دنيئة أو غبية- ذات جذور ضاربة في مجال المعلوم لدينا، أي في الذاكرة. إذا رأيت هذا بوضوح سيقول عقلك ببساطة: «لا أعرف» عندما يواجه مشكلة كبيرة، لأنه متحرر من الإجابات الجاهزة.

21 ديسمبر

ذكاء القلب والعقل

إذا كنت على بينة بالحقيقة فلن تهتمّ بالأوصاف والمسميات، ولن تلقي بالاً للمعتقدات السائدة لأن أهميتها تنحدر أمام الإدراك التام؛ والرجل الذي يفتقر للإدراك يبحث عن مفاهيم ومعتقدات يتكئ عليها، ليسهُل عليه شقّ طريقه عبر أشواك البؤس والصراع.

يتطلب اكتشاف الحقيقة ذكاء عظيماً وتعاملاً مختلفاً مع شؤون الحياة ومستجداتها، فالحقيقي يتجاوز قيود الانتماءات والمنظومات والقوالب الفكرية الجاهزة، وإذا أدركت هذا وتجاوزت قيود الفكر ووهم الكلمات ستكون أقدر على اكتشاف الحقيقة.

لاكتشاف الحقيقة يجب أن تحرر العقل من العقبات والقيود المتراكمة على مرّ العصور، التي تقوم على أساس الأمان والحماية الذاتية؛ ولا يمكنك أن تتحرر من مطلبك الملح بالأمان بمجرّد القول أنك حرّ، إذ يحتاج اختراق جدران هذا الطلب قدراً كبيراً من الذكاء، ولا أقصد الذكاء الفكري فحسب إنما ذكاء العقل والقلب مجتمعَين، وبعد ذلك ستجد نفسك في تماس مباشر مع الحقيقة.

22 ديسمبر

التأمل بداية الحكمة

لا وجود لمعرفة الذات بدون تأمل، لذلك ابدأ في معرفة من أنت؟ لأنك لن تمضي بعيداً دون هذه المعرفة، ودون فهم كيف تفكر وكيف تشعر وتتصرف، وعندما تراقب هذه العمليات جيداً ستجد أنّ الفكر لا يحبّ الخوض في المجهول إنما يهوى البقاء في مجال أمانه، أي ضمن حدود معرفته، وهو غير قادر على الخوض في المجهول، لأنه يتحرك في حدود معرفته، وما يعرفه ليس حقيقياً لأنه قادم من الماضي، ولتتحرر من الماضي توقّفْ عن التفكير من منظار الماضي، وواجِه الحاضر بنفس منعش وعين جديدة.

عندما تفعل ذلك ستتحرر من الأمس، وبذلك لن يكون الحاضر مطيةَ عقلك للوصول إلى المستقبل، إنما ستتجاوز حدود الزمن، إنها أبدية اللحظة.

لذلك، ما يهمنا في التأمل هو معرفة المرء لذاته، على أن تكون معرفة عميقة تصل إلى أعماق الوعي الداخلي، وبدون هذه المعرفة وبدون التحرر من إشراطك لن تتجاوز حدود العقل، أي مجال تفكيرك المحدود، لذلك توقّفْ عن الانطلاق من مجالك المحدود... هذا يتطلب معرفة الذات حق معرفة، لذلك أقول أن التأمل بداية الحكمة، التي تعني فهم المرء لعقله وقلبه.

23 ديسمبر

التأمل لا ينفصل عن الحياة اليومية

سأتناول موضوع التأمل بالتفصيل. يجب على المتأمِّل أن يكون على دراية بالمفكِر، وألا يحاول حل التناقض وتحقيق التكامل بين الفكر والمفكر. المفكر هو الكيان النفسي الذي جمع الخبرة كمعرفة، إنه المركز الزمني الناجم عن التأثير البيئي المتغيّر باستمرار، وهو يستمع ويختبر انطلاقاً من هذا المركز؛ وبما أن المرء لا يفهم بنية المركز وتركيبته سيعيش صراعاً مستمراً، والعقل الواقع في الصراع لن يفهم عمق التأمل وجماله.

لا يوجد مفكِّر في التأمل، أي أن عملية التفكير يجب أن تتوقف، لأن الرغبة في تحقيق نتيجة محركٌ للفكر، ولا صلة بين التأمل وتحقيق الغايات، ولا يتعلق الأمر بالتنفس بطريقة معينة، أو بالنظر إلى أنفك، أو إيقاظ قدراتك على أداء بعض الحيل، أو أي هراء يفتقر للنضج.

التأمل لا ينفصل عن الحياة اليومية، قد تتأمل وأنت تقود سيارتك أو تجلس في حافلة، أو عندما تثرثر بلا هدف، أو عندما تسير بمفردك في غابة، أو عندما تشاهد فراشة تحطُّ على زهرة... إن إدراك كل هذا بلا إرادة مسبقة جزء من التأمل.

24 ديسمبر

العقل الذي ينشد الأمان لن يعثر عليه مطلقاً

لست حرّاً، بل تقيّدك حدود كثيرة، وفي الوقت نفسه يأمل عقلك أن يكون حرّاً... هذا تناقض واضح، لذا يجب على العقل أن يتقصى سبب تمسكه بما يحدّه. ينطوي هذا على عمل شاق، أصعب بكثير من الذهاب إلى المكتب والقيام بعمل بدني، ومن جميع العلوم مجتمعة. فالعقل الذكي المتواضع يهتم بنفسه دون أن يتمركز حولها، أي أنّه يقظ ومدرِك على نحو استثنائي، وهذا هو العمل الشاق الحقيقي كل يوم وكل ساعة وكل دقيقة، ويتطلب جهداً شاقاً لأن الحرية لا تأتي بسهولة.

يشكل محيطك عائقاً أمامك، فزوجك وابنك وجارك وعاداتك وتقاليدك... كلها تُعيقك، لكنك أنشأتها لأنك تنشد الأمان، وعقل ينشد الأمان لن يناله مطلقاً. وإذا كنت ممن يراقبون العالم وما يجري فيه سترى أنه لا وجود لما يسمَّى «أمان»، فالزوجة تموت والزوج أيضاً، والابن يهرب والمصائب تتوالى... هذه هي الحياة، لا تستقرُّ مطلقاً رغم رغبتنا في أن نجعلها مستقرة، ولا توجد علاقة مستقرة لأن الحياة حركة لا ثبات فيها.

حاول أن تدرك ما سبق، وترى الحقيقة وتشعر بها. لا تجرّب مناقشتها بل أدركْها ولاحظْها وحسب، وعندها سترى أن إدراكك هذا تأملٌ بحد ذاته، وليس كما يصوّر البعضُ التأملَ، فالتأمل أن تدرك كل فكرة وتعرفَ مصدرها وهدفها. ومعرفة كل ما يتعلق بفكرة واحدة يكشف آلية عمل العقل بأكمله.

25 ديسمبر

أنر دربك بشعلة فهم الذات

إذا وجدت صعوبة في أن تكون مدركاً، جرّب كتابة كل تفكير وشعور ينشأ على مدار اليوم. اكتب ردود أفعالك على الغيرة والحسد والغرور، سجّل النوايا المبيّتة خلف كلماتك وما إلى ذلك... اقضِ وقتاً قبل الفطور في كتابتها، واذهب إلى السرير باكراً في المساء، تخلَّ عن بعض الشؤون الاجتماعية.

واظبْ على كتابتها كلما سنحت الفرصة، وفي المساء قبل النوم استعرض ما كتبته خلال اليوم، وادرسه واختبره دون إصدار أحكام أو إدانة... ستبدأ في اكتشاف الأسباب الخفية لأفكارك ومشاعرك ورغباتك وكلماتك.

المهمُّ أن تدرس ما كتبته بعقل حرّ، وبدراسته تدرك حالتك، وفي شعلة فهم الذات ستكتشف أسباب الصراع وتعيها جيداً. عليك الاستمرار في كتابة أفكارك ومشاعرك ونواياك وردود أفعالك لعدّة أيام حتى تدركها على الفور.

التأمل ليس وعياً دائماً بالذات فحسب، إنه تجاوز لها أيضاً. ينبع التأمل من التفكير الصحيح، وتخرج الحكمة إلى حيّز الوجود من التأمل.

إن كتابة المرء لأفكاره ومشاعره ورغباته وردود أفعاله تقود إلى إدراك داخلي عميق، حيث يتلاحم اللاواعي مع الواعي، ويتحقق التكامل والفهم.

26 ديسمبر

طريقة التأمل

هل الحقيقة نهائية ومطلقة وثابتة؟ نودُّ أن تكون الحقيقة مطلقة لكي نلجأ إليها على الدوام. نريدها دائماً لنتشبث بها متى أردنا، ولنجد السعادة فيها، لكن الحقيقة ليست مطلقة أو مستمرة، ولا يمكن اختبارها مراراً وتكراراً لأن تكرار التجربة ينطوي على عودة إلى الذاكرة.

قد أختبر حقيقة معيّنة في لحظات الهدوء، لكن إذا حفظتُ تلك التجربة في الذاكرة وجعلتها مطلقة وثابتة تزول الحقيقة منها، لأن الحقيقة لا تنطوي على استمرارية ولا يمكن العودة إليها في مخزن الذاكرة عندما نريد، ولا توجد الحقيقة إلا عندما يكون العقل هادئاً تماماً، أي عندما لا يكون عالقاً في الذكريات،

فلا يعود إليها كمركز انطلاق لإدراك كل جديد، إنما سيتمتع بإدراك كل ما نقوله ونفعله سواء في نشاطنا أم في علاقاتنا مع الآخرين، وسيرى حقيقة كل شيء من لحظة إلى أخرى، وهذه هي طريقة التأمل.

يحدث الإدراك عندما يكون العقل هادئاً، والعقل الجاهل بنفسه ليس هادئاً، ولا يمكن تبديد جهله بالانضباط أو الامتثال لجهة ما أو منظومة سواء أكانت قديمة أم حديثة، لأن الامتثال والتبعية تعني الخوف والعزلة، وبوجود العزلة يغيب الهدوء.

يتحقق الهدوء عندما يفهم المرء ذاته بعمق، ويفهم كل ما يشكّل «الأنا»، وحيث أنها مهمة شاقة يلجأ معظمنا إلى الآخرين ليتعلموا حيلاً مختلفة تحت مسمى «التأمل»، لكن حيل العقل ليست تأملاً، فالتأمل بداية معرفة الذات، وبلا تأمل لن نعرف الذات.

27 ديسمبر

عندما يكون العقل في حالة إبداع

التأمل إفراغ للعقل من كل ما جمعه في الماضي، وعندما تتأمل تجد أنك تتمتع بمساحة استثنائية في العقل، وهذه المساحة هي الحرية؛ لذلك طالبْ بالحرية الآن ولا تنتظر الحصول عليها فيما بعد. ابحث عن أهمية الحرية في عملك وفي علاقاتك بالآخرين وفي كل ما تفعله، وعندها ستجد أن التأمّلَ حالةُ إبداع.

نستخدم مفردة إبداع كثيراً، وتتناقلها ألسنتنا بيُسر وسهولة. يمزج الرسام بضعة ألوان على اللوحة القماشية، ويشعر بحماس هائل تجاه رسومه؛ إنه يُشبع ذاته بالألوان، أي أنّه يعبّر عن نفسه والرسم وسيلته، وفي النهاية ما الرسم سوى سوقه لكسب المال أو الشهرة، ويُسمى هذا «إبداعاً»! وينطبق الأمر على الكاتب الذي يوصَف عمله بالإبداع، هناك مدارس للكتابة «الإبداعية»، لكنْ لا صلة لكلّ هذا بالإبداع لأنه استجابة مشروطة لعقل يعيش في مجتمع معيّن. أما الإبداع الذي أعنيه فمختلف تماماً، إنه عقل في حالة إبداع حقيقي، وقد يعبّر عن تلك الحال وقد لا يعبّر، لكن ليس لحالة إبداعه سبب معيّن، وفي هذه الحال يعيش العقل ويموت ويحب كل لحظة، وهذا هو التأمل.

28 ديسمبر

درب التأمل

لا يبحث العقل الهادئ عن تجربة من أي نوع، وإذا لم يسعَ العقل حافظَ على هدوئه التام، ولن تتحرك من الماضي المعارفُ المخزنة في الذاكرة، وعليه سيتحرر من المعلوم، وسيكون قادراً على التعامل مع

المجهول الذي يستحيل تفسيره، أو التنبؤ به، أو وصفه بالكلمات، ستكون حركة المجهول هائلة لا تقيّدها حدود الزمن، كما تقيدنا معارفنا المحدودة بالزمن الذي أتت منه، كما أن حركة المجهول لا تهدف إلى جمع المعارف أو تحقيق الإنجازات.

هذا عقل يعرف ماهية الإبداع، وأكرر ليس إبداع الرسام والشاعر والكاتب... إنما إبداع لا دافع له أو تعبير عنه؛ هذا الإبداع هو الحب والموت.

هذا دربُ التأمل من البداية إلى النهاية، وعلى الإنسان المتأمِل أن يفهم نفسه، ودون أن يفهمها لن يمضي بعيداً، ومهما حاول لن يتجاوز حدود معرفته وإسقاطاتها على كل ما يلمسه ويراه ويسمعه، وهذه المحدودية لن تقود إلى أي مكان.

التأمل عملية وضع أساس متين بصورة فورية بدون بذل جهد يقود المرء إلى حالة الهدوء، وعندها يتخطّى العقل حدود التجارب والمعارف المتراكمة على مرّ الزمن.

29 ديسمبر

لا تبحث عن التأمل نظرياً

إذا فهمت آلية التفكير برمتها ستجد العقل أصبح في حالة هدوء تام، وعندما يسود الهدوء لن تنظر إلى الأشياء بعين باحثة عن غاية أو كطرف مستقل عنها، ولن ترغب في جمع المعارف. لن تكون كياناً يجمع الخبرات، وهذا هو نشاط العقل المتمركز حول نفسه.

لا تبحث عن أسماء للتأمل ولا تبحث في مراحله، ولا تقل لي أن هناك تأملاً تركيزياً يقود إلى سمادهي (أي التركيز في نقطة واحدة)، هذا هراء قرأت عنه في الكتب، ولم تكتشفه بنفسك، ثمة فرق كبير بين الكلمة والشيء الحقيقي، كلمة باب ليست الباب.

التأمل تطهير للعقل من نشاطه المتمحور حول الذات، وإذا مضيت بعيداً في التأمل فستجد الهدوء والفراغ التام، وسيكون العقل غير ملوث من المجتمع، لأنه ليس خاضعاً للمؤثرات ولضغوط الرغبات، إنه عقلٌ لمّا يُمَسّ منفرد وبريء، وقادر على رؤية الحقيقة؛ هذه العملية برمتها هي التأمل.

30 ديسمبر

كرم القلب بداية التأمل

علينا البدء فوراً في التأمل لأننا إن لم نعرف كيف نبدأ، وكيف نخطو الخطوة الأولى، فلن نمضي بعيداً. التأمل إزهار لحب الخير، وكرم القلب بداية التأمل.

لقد خضنا في أمور تتعلّق بالحياة والتبعية والطموح والخوف والجشع والحسد والموت والزمن، فإذا أنصتت بصورة صحيحة فقد بنيت الأساس المتين لعقل قادر على التأمل. لا يمكنك التأمل إذا كنت طموحاً، وكل ما تفعله هو تناول فكرة التأمل، لكنك لن تتأمل إذا كان ذهنك مأخوذاً بالمكانة أو ملتزماً بالتقاليد أو مكبّلاً بنير التبعية، ولن تعرف أبداً معنى أن تتأمل في هذا الجمال الاستثنائي...

إن السعي لإشباع الذات عبر الزمن يقف حائلاً دون الكرم. تحتاج إلى عقل كريم يمنح دون تفكير ودون حافز، ولا يسعى إلى مكافأة بالمقابل، ومن الضروري أن تتحلى بالكرم العفوي.

لا تأمل بلا كرم وبلا حب الخير، أي أن تتحرر من الكبرياء، وألا يغريك النجاح أو الشهرة أو تحقيق الإنجازات العظيمة؛ فقط في أرض خصبة كهذه ينمو الخير ويزهر... والتأمل إزهار لحب الخير.

31 ديسمبر

التأمل ضروري للحياة

لتفهم المؤثرات والدوافع ولتميّز الصحيح من الخاطئ والغث من الثمين عليك أن تتحلى ببصيرة فذة وفهم عميق لحقيقة الأشياء، والتأمل يقوم على هذا الفهم.

التأمل ضروري في حياتنا ووجودنا اليومي، ولا يقلّ ضرورة عن الجمال. إن إدراك الجمال والحساسية تجاه الأشياء سواء أكانت قبيحة أم جميلة ضروري للغاية، وإدراك الجمال وفهم طريقة التأمل أمران أساسيان في الحياة، تفوق أهميتهما جميع شؤون الحياة الأخرى مثل العمل والمشاحنات والتوتر الدائم والمخاوف العميقة والحب والجوع... إن فهم الوجود برمته هو الحياة، وعملية فهمها وتحرير العقل هي التأمل.

إن الفهم الحقيقي للحياة ينطوي على عمليةٍ تأملية متواصلة وإنعامٍ للنظر فيما يجري من حولنا... وخلاصة القول أن التأمّلَ إدراكٌ للوجود بأكمله ومراقبةٌ له وتعاملٌ معه بلا انحياز، وتحررٌ من مؤثراته.